

A PRÁTICA ESPORTIVA COMO UMA ATIVIDADE POTENCIALMENTE PROMOTORA DE RESILIÊNCIA

Simone Meyer Sanches¹
Faculdade de Educação - USP

Resumo

Na Psicologia o termo resiliência se tornou um conceito de fundamental importância, ao buscar investigar como algumas crianças, mesmo vivendo em ambientes hostis, conseguem superar as dificuldades e apresentar padrões adaptados de normalidade, sendo então consideradas resilientes (Poletto & Koller, 2002). O objetivo desta pesquisa foi investigar como a prática esportiva pode ser uma atividade potencialmente promotora de resiliência. Os participantes foram 11 adolescentes de uma instituição localizada em Campinas-SP, que ensina a prática do atletismo. Foi utilizado um instrumento denominado Mapa dos Cinco Campos (Samuelson, Therlund & Ringstron, 1996), que avalia a rede de apoio social e afetivo, associado a uma entrevista semi-estruturada. Os resultados apontaram que o campo referente ao projeto de atletismo foi o que obteve o maior número de pessoas citadas e o maior Fator de Proximidade. Identificou-se que a maioria dos participantes considera tanto o seu técnico quanto os colegas do projeto muito próximos de si. Os dados qualitativos destacaram muitas outras contribuições do projeto, como a maior aceitação do seu corpo, o aumento da auto-estima, da auto-confiança, motivação e da competência social, a atribuição de uma função social, aumento da responsabilidade, a ocupação do tempo ocioso, a mudança dos hábitos de vida e o estabelecimento de metas para suas vidas. Portanto os dados confirmaram que o projeto fortaleceu a rede de apoio social e afetivo dos adolescentes, além de promover muitos outros aspectos considerados essenciais para a promoção de resiliência.

Palavras Chave: Resiliência, prática esportiva, rede de apoio social e afetivo.

SPORTIVE PRACTICE AS AN ACTIVITY POTENTIALLY PROMOTER OF RESILIENCE

Abstract

In Psychology the term resilience became an important concept, by investigating as some children, even living in hostile environments, are able to surpass the difficulties and present suitable standards of normality, and be considered resilient (Poletto & Koller, 2002). The objective of this research was to investigate how the sportive practice can be an activity potentially promoter of resilience. The present work has been developed with 11 participants of an institution located in a town of the State of Sao Paulo - Brazil, that teaches athletics. It was used an instrument called Five Fields Map (Samuelson, Therlund & Ringstron, 1996) that evaluates the social and affective support net, associated to a half-structuralized interview. The results had pointed that the field referring to the athletics project was the one that got the biggest number of mentioned people

¹ O presente trabalho foi realizado com o apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq - Brasil

and the biggest Factor of Proximity. It was also identified that the majority of the participants considers the coaches and their colleagues of the project very close to itself. The qualitative data had shown many other contributions of the sport, like the acceptance of their bodies, the increase of self-esteem, self-confidence, motivation and the social abilities, attributed a social function, the occupation of the idle time, the change of the life habits and the establishment of goals for their lives. Moreover the data had confirmed that the project fortified the social and affective support net of the teenagers, besides the promotion of many other aspects considered essential for the resilience promotion.

Key-words: Resilience, sportive practice, social and affective support net

LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO UNA ACTIVIDAD POTENCIALMENTE PROMOTORA DE RESILIENCIA

Resumen

Introdução

O CONCEITO DE RESILIÊNCIA

Atualmente o termo resiliência vem sendo estudado por diversas áreas do conhecimento. Na Psicologia, ele se tornou um conceito de fundamental importância, principalmente nos trabalhos relacionados a populações em situação de risco social, pois pretende-se investigar como algumas crianças, mesmo vivendo em ambientes hostis, conseguem superar as dificuldades e apresentar padrões adaptados de normalidade. Estas crianças podem ser chamadas de resilientes (Poletto & Koller, 2002).

Masten & Garmezy (apud Poletto & Koller, 2002) sugerem três aspectos de proteção que podem auxiliar essas crianças a apresentarem um desenvolvimento bem sucedido, mesmo estando expostas a situações de risco pessoal e social. A criança deve poder contar com sistemas externos de apoio disponíveis, que poderão encorajá-la e reforçarão a sua capacidade para enfrentar as dificuldades que surgirem em suas vidas. A coesão familiar também é de fundamental importância, sendo que a criança deve possuir pelo menos uma relação de vínculo estável e de confiança. Outro aspecto citado são as características sadias de personalidade, que auxiliarão a criança a lidar com as diversas circunstâncias de sua vida. As mesmas autoras acrescentam outro item sugerido por Garmezy em 1996, que aponta que para avaliarmos o potencial de proteção dos sistemas de apoio, devemos considerar a constância e a permanência do cuidado recebido pela criança, a empatia existente nos relacionamentos com amigos e adultos e o grau de identificação com modelos adultos competentes.

Bowlby (1984/1990), um dos mais importantes e conhecidos estudiosos da importância do vínculo para uma criança, já utilizou o conceito de resiliência no seu primeiro livro sobre a teoria do apego, em 1969. Para ele, a resiliência é uma característica de personalidade, que pode aparecer mesmo sob condições adversas. Bowlby defende que o indivíduo irá desenvolver ou não essa característica de acordo com a qualidade das suas primeiras experiências com a sua mãe, pai ou com outras pessoas que assumirem essas funções. Se essas experiências forem positivas, irão contribuir para a formação de uma personalidade saudável e resiliente. A mãe deve estimular, dar apoio para a criança e ser cooperativa. Posteriormente o pai entra como colaborador e todos esses fatores unidos darão um senso de dignidade e de competência para a criança.

Bowlby (1984/1990) enfatiza a importância de um ambiente onde a criança tenha relações com um adulto sensível, capaz de reconhecer os sinais da criança e responder a eles apropriadamente, constituindo então as condições mais favoráveis para o desenvolvimento. A partir daí, se os relacionamentos familiares continuarem favoráveis, esses padrões iniciais de pensamento, sentimento e comportamento irão persistir, contribuindo para a formação de uma personalidade cada vez mais estruturada, controlada e resiliente, que pode se manter estável mesmo em condições adversas. Os relacionamentos da primeira infância e das etapas posteriores terão efeitos de outras espécies, podendo resultar em personalidades de menor resiliência, de controle deficiente e portanto mais vulneráveis. De acordo com essas suposições, o autor conclui que sujeitos que na primeira infância tiveram um número menor de separações das primeiras figuras humanas com as quais se relacionaram serão mais resilientes.

Em seu trabalho de mestrado, Trombeta (2000) realizou uma revisão teórica do conceito de resiliência, e destacou que, segundo os estudiosos desta área, os enfoques dados à vulnerabilidade e à resiliência são diferentes, pois o primeiro focaliza os danos, as perdas, os riscos, os problemas e as dificuldades; já o segundo busca promover o indivíduo, para que ele tenha mais determinação e caminhe em direção à saúde. Por isso, é preciso encontrar um equilíbrio entre os eventos que deixam o indivíduo mais vulnerável e os fatores de proteção, que promovem a resiliência.

A autora também identificou na literatura algumas situações de risco que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo e que são freqüentemente vivenciadas na realidade brasileira: a pobreza, as crianças e adolescentes inseridos prematuramente no mercado de trabalho, muitas vezes em regime de semi-escravidão, vivendo em condições sub-humanas após atos infracionais, o que evidencia o descaso do poder público quando se trata de assuntos ligados aos direitos da criança e do adolescente, mesmo depois do surgimento do ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente).

Bandeira, Koller, Hutz e Forster (1996) defendem que podemos considerar uma criança em situação de risco quando o seu desenvolvimento não ocorre de acordo com o esperado para sua faixa etária, levando em conta também os parâmetros da cultura na qual ela está inserida.

Segundo Hutz & Koller (1997), o risco pode ser físico (doenças genéticas ou adquiridas, prematuridade, problemas de nutrição, entre outros), social (exposição a ambiente violento, a drogas) ou psicológico (efeitos de abuso, negligência ou exploração). O risco pode ser determinado por causas externas ou internas: as externas são as referentes às condições adversas do ambiente e as internas são comportamentos que os indivíduos podem adotar que irão aumentar a probabilidade dele experienciar conseqüências adversas para o seu desenvolvimento ou funcionamento psicológico ou social, podendo também desencadear ou agravar doenças já existentes.

Esses autores também citam alguns dos fatores de risco aos quais diversas crianças e adolescentes de todo o mundo, em todas as classes sociais, estão expostos: uso de drogas (lícitas ou ilícitas), comportamento sexual promíscuo, relações sexuais desprotegidas, família desestruturada, falta de modelos apropriados, socialização inadequada para promover o respeito pela vida e pela dignidade dos seres humanos, entre outros.

É importante destacarmos aqui que não são somente as crianças e adolescentes pobres que estão em situação de risco, pois mesmo nas classes mais altas da sociedade, pode-se perceber que esses jovens estão iniciando o

consumo de drogas cada vez mais cedo (e são os detentores do dinheiro que sustentam o tráfico, que não sobreviveria se não houvesse compradores com poder aquisitivo), que apesar de deterem a informação sobre a importância de usarem preservativos muitas vezes não o usam, que possuem famílias desestruturadas - os casais se divorciam cada vez com mais frequência, o número de mães solteiras também cresce a cada dia e a maioria dos pais tem que trabalhar a maior parte do dia, tendo assim pouco contato com os filhos, que acabam sendo criados pelas “babás” contratadas – e as crianças acabam ficando sem muitas opções de modelos apropriados para serem seguidos.

Para diminuir o impacto da exposição a fatores de risco, devemos fortalecer então os fatores de proteção daquele indivíduo. Como os fatores de risco estão fortemente associados a questões políticas e sociais do país, a intervenção sobre eles fica mais complicada, pois teria que ser feito um trabalho relacionado às políticas públicas do governo. Infelizmente, os profissionais de psicologia têm participado cada vez menos na formulação e no desenvolvimento destas, dificultando que eles colaborem para a concretização de melhorias neste setor. Portanto, as iniciativas realizadas nessa área têm focalizado mais os fatores de proteção.

Trombeta (2000) sintetiza essa idéia da seguinte forma: quanto mais proteção e menos risco, menor vulnerabilidade e quanto mais risco e menos proteção, maior vulnerabilidade.

De Antoni & Koller (2001), ao relatarem uma experiência com meninas vítimas de violência, também enfatizam que o risco está associado às características ou aos eventos que podem levar a resultados ineficazes, que irão enfraquecer a pessoa diante de situações estressantes que ela venha a enfrentar em sua vida. Já os fatores de proteção inibem a intensidade deste risco e têm sido identificados principalmente no cuidado estável oferecido pela família, que reforça a identificação com modelos e papéis; nas características pessoais, como a habilidade para resolver problemas, a capacidade de cativar pessoas, competência social, crenças de controle pessoal sobre eventos de vida e senso de auto-eficácia; e na possibilidade de poder contar com o apoio social e emocional de grupos externos à família, diante de eventos estressores.

No seu estudo sobre resiliência, Trombeta (2000) identificou que diversos autores consideram que uma relação familiar e uma auto estima positivas podem ser considerados como fatores de proteção. Essa autora encontrou na literatura que os meninos demonstram ser mais vulneráveis no contexto de brigas familiares nos dez primeiros anos de vida e que algumas características que podem ser associadas à resiliência são a assertividade e a independência em adolescentes do sexo feminino. Esses dados apontam, portanto, que o sexo feminino pode ser considerado como um fator de proteção.

No mesmo estudo esta autora encontrou que alguns autores consideram que o dinheiro também pode diminuir a vulnerabilidade de um indivíduo, pois constatou-se que a falta dele é causa de saída da escola. Como a escola possui diversos aspectos que favorecem os fatores de proteção, o indivíduo que não tem acesso a ela não os desenvolverá e portanto ficará mais vulnerável. Além do fato de que normalmente essas crianças saem da escola para trabalhar, o que representa um aumento do risco.

Rutter (1987) discute outros fatores de proteção que estão direta ou indiretamente relacionados à escola, como o estabelecimento de relação estável da criança com um adulto, as condições oferecidas pela escola que favorecem a aquisição de competências cognitivas e sociais como por exemplo as técnicas

utilizadas em sala de aula, o planejamento de atividades, a oportunidade para que o aluno assuma responsabilidades e a manutenção de uma atmosfera pró-social.

O mesmo autor destacou, em um outro estudo feito em 1971 (Rutter apud Trombeta, 2000), outros fatores de proteção como os padrões de estresse, o número e a frequência das experiências estressantes e a interação entre elas, diferenças individuais causadas por fatores constitucionais e da experiência, experiências positivas fora de casa, construção da auto-estima, existência de oportunidades, nível apropriado de controle e estrutura do meio ambiente, aquisição de habilidades para lidar com diferentes situações e existência de relações interpessoais positivas.

De acordo com essa revisão da literatura, pode-se perceber que a auto-estima positiva é um fator de proteção muito citado pelos estudiosos da área. Segundo Coopersmith (1967), que é um autor que tem sido citado em muitos trabalhos a respeito da auto-estima, esse construto é “a avaliação que o indivíduo faz, e que habitualmente mantém, em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Em suma, a auto-estima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos” (p. 4-5).

Esse mesmo autor definiu alguns fatores que determinam a auto-avaliação que um sujeito faz: (a) o valor que a criança percebe dos outros em direção a si, expresso em afeto, elogios e atenção; (b) a experiência da criança com sucessos ou fracassos; (c) a definição individual da criança de sucesso e fracasso, as aspirações e exigências que a pessoa coloca a si mesma para determinar o que constitui sucesso; e (d) a forma da criança reagir a críticas ou comentários negativos.

Segundo Trombeta (2000) outras características dos indivíduos resilientes são citadas na literatura: expectativa de sucesso no futuro, senso de humor, otimismo, entusiasmo, mente aberta e receptiva a novas idéias e experiências, disciplina pessoal e responsabilidade, reconhecimento e desenvolvimento dos próprios talentos, identificação com modelos positivos, busca de autonomia, capacidade de adaptação, tolerância ao sofrimento, variedade de interesses, capacidade de comunicar sentimentos de forma adequada (assertividade), estabilidade emocional, engajamento em diferentes atividades e comportamento direcionado a metas.

Garnezy (1991) cita a história de boa saúde do indivíduo como um fator que diminuirá a vulnerabilidade do indivíduo. Também relacionado ao corpo, Herrenkol, Herrenkol & Egolf (1994) apontam que a atratividade física também pode ser um fator de proteção, pois uma boa aparência desperta mais respostas positivas nos outros, fazendo com que o indivíduo se sinta mais aceito, o que conseqüentemente aumentará a sua auto-estima.

A prática esportiva e os fatores de risco e de proteção

Ao refletir sobre os fatores de proteção que podem ser desenvolvidos no âmbito escolar, destacados por Rutter (1987), podemos observar que alguns deles também podem ser estimulados em um contexto esportivo. Alguns deles são: aquisição de competências cognitivas e sociais (o atleta também tem que aprender a lidar com regras, a respeitar os outros e dependendo da situação até a fazer cálculos), o planejamento de atividades (planejar a sua rotina de treinos, pensar nas jogadas/golpes/arremessos, etc. que irá realizar), a oportunidade do

aluno assumir responsabilidades (cumprir os horários e rotinas de treino, cuidar de sua forma física e do seu condicionamento, lidar com questões relacionadas aos patrocinadores, etc), manter uma atmosfera pró-social (conviver com os colegas, professores e adversários, por exemplo), experiências positivas fora de casa, construção da auto-estima (por exemplo, descobrir que é bom em algo e ser valorizado por isso), existência de oportunidades (o esporte pode ser uma oportunidade da pessoa demonstrar o potencial que ela possui), nível apropriado de controle (aprender a ganhar e a perder) e estrutura do meio ambiente, aquisição de habilidades para lidar com diferentes situações e existência de relações interpessoais positivas.

Outros fatores citados por Trombeta (2000) também podem ser relacionados com a prática esportiva: expectativa de sucesso no futuro (o esporte pode ser visto como uma possibilidade de ascensão social, como uma forma de conquistar um futuro mais promissor), disciplina pessoal (já discutida acima), mente aberta e receptiva a novas idéias e experiências (no esporte é preciso experimentar, ousar, em uma busca constante de superação dos próprios limites), reconhecimento e desenvolvimento dos próprios talentos, identificação com modelos positivos (com técnicos, professores ou outros colegas), busca de autonomia (independência para usar o seu potencial esportivo da maneira que ele achar melhor, como, por exemplo, fazer as suas jogadas/golpes/arremessos, no momento e da forma que ele quiser), capacidade de adaptação (aos diversos adversários, tipos de jogos, tipos de locais/clima dos jogos, tipos de dificuldades que surgirem durante os jogos, etc), tolerância ao sofrimento (aprender a perder e a superar a dor física), variedade de interesses, capacidade de comunicar sentimentos de forma adequada (assertividade), estabilidade emocional (aprender a controlar os seus sentimentos, não xingar os outros, não se deixar abalar pela torcida adversária, etc), engajamento em diferentes atividades e comportamento direcionado a metas (possuir metas a curto e a longo prazo, habilidades que quer desenvolver, campeonatos que quer ganhar, etc).

Garnezy (apud Trombeta, 2000) defende que para um indivíduo ser considerado resiliente, três fatores precisam interagir dinamicamente: a coesão familiar, as características pessoais e uma rede de apoio social e afetivo eficaz.

De acordo com essa revisão teórica a respeito da resiliência, percebe-se que é possível estabelecer uma relação entre esse conceito e a prática esportiva e levantar a hipótese que o esporte também pode contribuir para que um indivíduo se torne mais resiliente. Para que uma criança seja resiliente, ela deve poder contar com sistemas externos de apoio disponíveis, o que podemos denominar também de rede de apoio social e afetivo. Esse termo se refere ao conjunto de sistemas e de pessoas significativas que compõe os elos de relacionamento que o indivíduo recebe e percebe, ou seja, pessoas com as quais ele mantém relações de reciprocidade, afeto, estabilidade e equilíbrio de poder (Brito & Koller, 1999). Os projetos sociais que adotam o esporte como atividade principal podem se tornar locais onde a criança encontrará apoio, tanto dos colegas como dos profissionais.

Foi destacado também pelas mesmas autoras que é de fundamental importância que o indivíduo tenha pelo menos uma relação de vínculo estável e de confiança em sua vida e ele pode vir a encontrar essa pessoa no âmbito esportivo. Outro aspecto citado é o grau de identificação que o indivíduo tem com modelos adultos competentes, que também podem ser encontrados entre os outros participantes da atividade esportiva ou entre os profissionais que estão

atuando no local, a medida que eles possam se tornar modelos positivos para essas crianças e adolescentes.

Segundo Weinberg & Gould (2001:515):

“A visão do vínculo social sustenta que crianças que praticam esportes desenvolvem relações com pessoas significativas que representam valores dominantes e pró-sociais. Um atleta jovem identifica-se com seu técnico e equipe e, ao fazê-lo, aprende valores como trabalho de equipe, esforço e realização”.

Esses mesmos autores apontaram que para Martinek & Hellison (1997), dois professores de Educação Física que trabalharam um tempo considerável com jovens carentes, uma das maneiras mais adequadas e efetivas de aumentar a resiliência em jovens carentes é por meio do desenvolvimento de programas de atividade física.

Weinberg & Gould (2001) também apontaram que é muito difícil para os especialistas em atividade física conseguir eliminar fatores de risco maiores como a pobreza, uma ausência de envolvimento dos pais na vida da criança, abuso e modelos indesejáveis. Realmente muitos destes fatores estão fora do controle dos profissionais dos projetos sociais enfocados nesse trabalho, mas é importante que haja uma preocupação com esses fatores de risco que podem deixar o indivíduo mais vulnerável. Caso haja algo que possa ser feito, o projeto pode se mobilizar para auxiliar os jovens esportistas nesse sentido. Hutz & Koller (1997) apontam para a existência do risco social, que eles exemplificam como a exposição a ambiente violento e a drogas.

Como a maioria dos participantes destes projetos é proveniente de bairros muito pobres e na maioria das vezes muito violentos, o fato destes jovens passarem grande parte do seu tempo nos projetos faz com que eles tenham menos contato e portanto fiquem menos vulneráveis à pressão dos amigos e traficantes do bairro para ingressarem no tráfico, na criminalidade e a consumirem drogas. Eles vão ficar também com menos tempo ocioso para se sentirem entediados e procurarem as drogas como uma forma de “passar o tempo”. Segundo uma revisão feita por Weinberg & Gould (2001), as pesquisas apontam que os participantes de esportes organizados têm menos probabilidade do que os não participantes de se envolverem em comportamentos delinquentes e que a relação negativa entre participação no esporte e delinquência parece ser especialmente forte para jovens de zonas mais pobres. O discurso do diretor do Instituto Xerox, José Pinto Monteiro, reforça essa afirmação no seu depoimento sobre a Vila Olímpica da Mangueira (patrocinada pela empresa à qual ele pertence). O projeto desenvolvido nesse local atende a cerca de 1500 crianças e adolescentes entre 8 e 17 anos, da comunidade da Mangueira, na cidade do Rio de Janeiro. Monteiro afirma que com a implementação do projeto, além do índice de ocupação das escolas da comunidade ter passado de 40% para 100%, foi constatada a diminuição da criminalidade na área. O diretor disse também que: “O esporte já se revelou a máquina mais poderosa para atrair crianças e jovens. E a partir dele é possível trabalhar todas as áreas da educação complementar e da própria educação formal” (Herculano, 2003).

Outro fator importante é que indivíduos que praticam esporte dão mais importância a estarem com o corpo em plena forma e saudável e por isso são mais resistentes a consumir drogas, já que todos sabem dos males que essas substâncias podem fazer para o organismo humano. A Substance Abuse and

Mental Health Services Administration (2001), em uma pesquisa com mais de 25.000 jovens americanos entre 12 e 17 anos, identificou que 56% participaram de equipes esportivas no ano anterior. Os dados coletados apontaram para a existência de uma relação entre a participação esportiva e a diminuição do uso de drogas (cigarro, álcool e outras drogas ilícitas como a maconha, cocaína, inalantes, entre outras).

Muitas vezes, se esses jovens ficam em casa, eles são obrigados a trabalhar junto com os pais, a cuidar da casa e/ou dos irmãos mais novos e acabam não tendo tempo para realizar atividades em benefício próprio. Está em jogo aí o risco psicológico, que Hutz & Koller (1997) exemplificam como os efeitos de abuso, negligência ou exploração.

Esses autores também falam de alguns fatores de risco como a falta de modelos apropriados e a socialização inadequada para promover o respeito pela vida e pela dignidade dos seres humanos. Se os profissionais desses projetos forem bem capacitados e preparados para exercerem a função de educadores, eles podem se tornar exemplos de modelos apropriados a serem seguidos pelos jovens e podem também conduzir as atividades de forma que a socialização seja feita de maneira adequada, fazendo com que os praticantes da atividade esportiva respeitem uns aos outros e se tratem com dignidade.

É importante que, em qualquer programa de prevenção primária, os fatores de risco sejam identificados, mas, como já foi discutido anteriormente, normalmente eles estão relacionados a questões mais sociais, políticas e/ou econômicas. Existe, portanto, uma dificuldade maior de intervir sobre eles, afinal estas questões estão muito longe do alcance dos profissionais que irão trabalhar nos programas. Por exemplo, seria difícil tentar mudar a situação de pobreza que atinge grande parte da população do nosso país, assim como melhorar as condições de moradia dos jovens participantes dos projetos.

Por isso o foco de intervenção dos profissionais deve estar voltado para a promoção dos fatores de proteção dos participantes do projeto, porque isso sim está ao alcance deles. Infelizmente, na prática, a maioria dos profissionais não recebe capacitação para isso e nem ao menos tem consciência da importância que alguns destes fatores podem ter na vida de uma criança ou de um adolescente, mas isso é mais um motivo para destacarmos estas questões, para podermos pensar em futuros programas de capacitação.

A partir desta reflexão, pode-se concluir que muitas características ligadas à resiliência podem ser desenvolvidas ou aperfeiçoadas através da prática esportiva.

A literatura aponta que ter um cuidado estável vindo da família é importante, principalmente porque irá reforçar a identificação com modelos e papéis. Se a maioria desses jovens não possui famílias muito estruturadas e não recebem muita atenção e cuidado em suas casas, o projeto esportivo pode vir a suprir, pelo menos um pouco, esta lacuna, à medida que irá cuidar dos participantes, que irá fornecer modelos e papéis mais adequados para esses jovens. O modelo oferecido será relacionado à saúde e não à doença, e os papéis que eles assumem no projeto, de “atletas”, de “profissionais” (no caso da equipe de treinamento) é mais gratificante do que o de “ladrão”, “traficante” ou “desempregado”.

Método

1. Contexto:

Os dados presentes nesta pesquisa foram coletados em um projeto localizado em uma cidade do interior de São Paulo que ensina a prática do

atletismo para uma média de 140 crianças e adolescentes, sendo que a faixa etária predominante é de 12 e 18 anos.

A presente pesquisa passou pela avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da PUC-Campinas (C.E.P.S.H.P.), com o protocolo de número 381/03, sendo aprovada e liberada para a coleta de dados.

2. Participantes

Os participantes deste estudo foram 11 adolescentes, sendo 6 homens e 5 mulheres, todos pertencentes a equipe de treinamento da Organização Funilense de Atletismo. Desses sujeitos, 54,5% (6) possuem 16 anos, 36,4% (4) 17 anos e 9,1 (1) 15 anos. Quanto a escolaridade, 36,6% (4) estão no 2º. Colegial, outros 36,6% (4) no 3º. Colegial, 18,2% já concluíram o 2º. Grau e 9,1% estão no 1º. Colegial. Já os pais desses adolescentes, a maioria não concluiu o 1º. Grau (54,5%), assim como as mães (63,6%). Grande parte desses pais e mães possui um emprego fixo (54,5% e 45,5%, respectivamente) e continuam casados (81,8%). A renda dessas famílias é bem diversificada, pois 45,5% recebem de 2 a 5 salários mínimos por mês, enquanto 36, 4% possuem uma renda de mais de 11 salários mínimos. A maior parte deles moram em casas próprias (81,8%) e o número de membros na família varia de 2 a 7, sendo que a maioria mora em 4 ou 5 pessoas na casa (54,6%). A composição familiar predominante (54,5%) é a da família nuclear (pai, mãe e filhos).

3. Material

Foram utilizados dois instrumentos para dar suporte a esta coleta de dados:

a. Mapa dos Cinco Campos

O Mapa dos Cinco Campos é um instrumento desenvolvido por Samuelsson e col. (1996) e adaptado para uso no Brasil, em crianças pobres, por Hoppe (apud Poletto & Koller, 2002).

Segundo Poletto & Koller (2002), o Mapa consiste em um diagrama com cinco círculos concêntricos, divididos em cinco partes iguais (como fatias de um bolo). Cada parte ou fatia do círculo representa um campo correspondente ao sistema de relações do indivíduo, sendo eles: a família, os parentes, a escola, os vizinhos/amigos e os contatos formais. O círculo central corresponde à criança e cada círculo adjacente mede a qualidade do vínculo, portanto as figuras posicionadas pela criança mais próximas do círculo central serão as que possuem melhor relação de apoio social e afetivo com o participante. O primeiro e o segundo círculos correspondem às relações mais próximas (que possuem maior vínculo com a criança) e o terceiro e o quarto círculos correspondem às relações mais distantes (menor vínculo). Na periferia do Mapa encontra-se o último círculo, que corresponde aos contatos negativos.

Em cada campo a criança deverá situar pessoas que considera muito importante e representá-las com as figuras. Em seguida a criança deverá escolher uma figura circular para representar a si mesma e posicioná-la no centro do círculo.

O participante recebe então as seguintes instruções: no campo da família ele deverá representar, posicionando cada uma das diversas figuras, as pessoas que vivem na casa em que ele mora e com quem mantém laços afetivos e/ou consangüíneos, como por exemplo a mãe, o pai, irmãos ou outras pessoas. No campo dos parentes, ele deverá colocar as pessoas com quem ele mantém laços afetivos e/ou consangüíneos, mas que não moram na mesma casa que a sua. No campo da escola, a criança representará as pessoas com quem ela mantém

contato e que considera importante nesse ambiente. No campo relativo aos vizinhos/amigos, a criança deverá considerar as pessoas que residem próximas (vizinhos) ou longe de sua casa (amigos) e que ela considera importantes na sua vida. No último campo, o dos contatos formais, a criança é solicitada a colocar todas aquelas pessoas ligadas aos outros ambientes freqüentados pela criança e que não haviam sido colocados nos campos anteriores.

A versão utilizada no presente trabalho foi adaptada por Gobitta (2003) a partir de uma união de alguns aspectos propostos por Hoppe (apud Poletto & Koller, 2002) e outros sugeridos por Samuelsson e col. (1996). O instrumento utilizado é apresentado em uma folha de papel, contendo um círculo no centro. Esse círculo foi dividido em 5 “fatias”, cada uma representando um campo do Mapa. O círculo no centro do instrumento também contém 5 círculos no seu interior, como um “tiro ao alvo”. O participante irá posicionar a pessoa nesses círculos de acordo com a proximidade que a considera de si próprio. A ordem de preenchimento dos campos fica a critério do participante. No canto esquerdo do instrumento estão os símbolos que a criança irá utilizar para representar as pessoas que deseja colocar no seu Mapa, como foi sugerido por Samuelsson e col. (1996). Os homens também eram simbolizados por triângulos preenchidos, as mulheres por círculos preenchidos, as crianças do sexo masculino por triângulos não preenchidos e as crianças do sexo feminino por círculos não preenchidos. Porém sentiu-se necessidade de incluir mais um conjunto de símbolos: um triângulo não preenchido sobreposto por um traço em diagonal para representar os adolescentes do sexo masculino e um círculo não preenchido para simbolizar as adolescentes do sexo feminino.

b. Entrevista

Instrumento elaborado pela autora deste estudo, constituído por questões referentes aos dados sócio-econômicos dos participantes e à sua entrada e experiência no projeto de atletismo, assim como perguntas sobre a rotina dos adolescentes e sobre outros contextos de sua vida (escola, família, amigos, etc).

4. Coleta de dados

No primeiro momento a pesquisadora foi apresentada para alguns professores que eram responsáveis pelo treinamento de atletas entre 14 e 17 anos, faixa etária escolhida para o estudo, explicando sobre o que o trabalho se tratava e como seria feita a coleta de dados. Em seguida mostrou a eles o termo de consentimento que seria enviado para os pais assinarem autorizando a participação do atleta na pesquisa.

Os professores juntaram os seus grupos de atletas e a pesquisadora foi passando de grupo em grupo, distribuindo os termos de consentimento para os atletas, lendo-o em voz alta para os adolescentes e solicitando que quem quisesse participar da pesquisa trouxesse o termo assinado ou pela mãe, ou pelo pai ou por um responsável, se possível dentro de 3 dias.

A coleta se iniciou com uma ordem aleatória para as entrevistas. A coleta dos dados foi feita na biblioteca da faculdade de Educação Física da PUCC, pois o projeto se encontra nesse local. A entrevistadora levava o atleta até a biblioteca e no caminho já ia iniciando um rapport, conhecendo o participante, conversando sobre o projeto. Ao chegar na biblioteca, a pesquisadora apresentava o Mapa dos Cinco Campos, explicando o instrumento de forma detalhada. Era dito ao participante que ele iria fazer “o mapa da sua vida”, onde ele estava no centro e ao seu redor se encontravam as pessoas que de alguma forma influenciavam em

sua vida, positiva ou negativamente, pessoas que eram importantes para ele, que ele gostava e também aquelas que ele não gostava mas que faziam parte do seu cotidiano. A pesquisadora explicava para os adolescentes sobre o que cada campo do Mapa se referia e como ele deveria ser preenchido.

Enquanto o adolescente preenchia o Mapa, a pesquisadora anotava as informações necessárias nas folhas de registros.

Após o término do preenchimento do Mapa, a entrevistadora pedia a autorização dos participantes para gravar a entrevista e inicia a aplicação do próximo instrumento.

5. Análise dos resultados

O Mapa dos Cinco Campos foi analisado de acordo com as normas sugeridas por Samuelsson (1996) e por Hoppe (1998, apud Poletto e Koller, 2002). Primeiramente foi feita a transcrição de todas as entrevistas. Em seguida os dados demográficos dos participantes foram tabulados e foi montado um banco de dados específico para eles. Foram calculados a frequência, média e desvio-padrão de todos eles e esses dados foram agrupados em uma única tabela.

O mesmo procedimento foi adotado com os dados referentes ao Mapa dos Cinco Campos. Foi feita a análise de cada Mapa, focalizando-se a ordem de escolha dos campos, o número de pessoas citadas em cada campo e no total do Mapa, o fator de proximidade de cada campo e de cada círculo dos campos, assim como o número de contatos negativos em cada uma das 5 esferas do instrumento. Além desses dados, analisou-se também o fator de proximidade dos pais apontado pelo participante e a avaliação que este fez de cada campo. O fator de proximidade foi calculado multiplicando-se o número de pessoas no círculo mais próximo do centro do Mapa por 8, o número de pessoas nos próximos círculos por 4, 2 e 1, respectivamente, para diferenciar o grau de importância que a pessoa colocada no mapa tem para o adolescente. Após a definição de todas as variáveis que seriam analisadas, foi montado um outro banco para esses dados e por meio deste foi possível obter as médias, desvios-padrão, número mínimo e máximo, além da frequência de todos eles. Esses dados foram reorganizados em outras tabelas, para facilitar a comparação e a análise dos mesmos. Não foi feita a análise referente aos conflitos e rompimentos existentes entre as pessoas colocadas no Mapa, pois somente um participante relatou esses dados, os outros diziam que não havia existência deles.

Em relação às entrevistas, primeiramente elas foram todas transcritas. Em seguida, foram criadas diversas categorias de acordo com os temas que apareceram nos depoimentos dos participantes. Cada entrevista foi revisada e cada trecho considerado relevante foi sendo encaixado na sua respectiva categoria. Após o término desta etapa, as categorias foram sendo inseridas na análise e discussão dos dados conforme o conteúdo do texto. É importante destacar que diversos dados obtidos nas entrevistas não foram inseridos, pois o trabalho ficaria muito extenso.

Resultados e discussão

Os resultados apontaram que muitos atletas entraram ainda crianças e já estão no projeto há vários anos, favorecendo a realização de um trabalho preventivo por meio da prática esportiva. Diversas questões são trabalhadas a partir da troca de informações entre os próprios atletas, entre estes e os técnicos e com as palestras educativas oferecidas pelo patrocinador do projeto;

Em relação aos resultados obtidos no Mapa dos Cinco Campos, as mães foram citadas por 100% da amostra como sendo uma pessoa muito próxima (Fator de Proximidade 8) e geralmente era a primeira pessoa a ser citada no Mapa. Isso demonstra que a figura da mãe é muito importante para esses atletas, geralmente mais significativa do que a do pai, que na maior parte das vezes era citado em segundo lugar.

Esses dados podem ser considerados como fatores de proteção, pois a relação que a pessoa estabelece com os pais influencia muito no seu desenvolvimento. Segundo a teoria do apego formulada por Bowlby (1984/1990), a existência de laços afetivos entre o cuidador e a criança é essencial para o desenvolvimento do indivíduo. Todo mundo precisa de algum adulto que cuide, que dê atenção e carinho e o ideal é que os próprios pais façam esse papel. Se não for possível encontrar nos pais biológicos essas figuras, a criança precisa encontrar uma outra figura de identificação para assumir esse papel.

Foi identificado também que o projeto de atletismo contribuiu de forma significativa para a ampliação da rede de apoio dos participantes, pois o campo do instrumento aplicado referente ao projeto foi o que obteve o maior número de pessoas citadas.

Os resultados apontaram que os participantes do projeto formam vínculos muito significativos entre si, ou seja, fazem amizades muito fortes com os outros atletas, constituindo um grupo que extrapola o âmbito do projeto e se expande para todos os contextos da vida. A veracidade desses dados foi reforçada por meio das entrevistas feitas com os participantes, nas quais foi possível observar que a maioria desses atletas faz amizades facilmente ao ingressar no projeto e estas vão se intensificando cada vez mais ao longo do tempo. Pertencer a um grupo, ser aceito e valorizado pelas suas qualidades, nessa idade, se torna algo muito importante. Dessa forma, o projeto de atletismo pode se tornar um local onde o indivíduo será integrado a um grupo, semelhante a ele. Silva (2002) aponta que, na adolescência, o grupo de iguais influencia muito na formação da personalidade e defende, assim como Ayres (1998), que esse grupo também contribuirá para a formação da identidade do indivíduo.

O Mapa dos Cinco campos apontou também que os adolescentes também se vinculam fortemente aos seus técnicos, que se tornam amigos, educadores, conselheiros e exemplos a serem seguidos. Todos os participantes colocaram pelo menos um técnico no seu Mapa, geralmente com o Fator de Proximidade (índice que aponta o quão próxima de si o atleta considera aquela pessoa) máximo, apontando a importância que esse profissional possui para esses adolescentes. Os participantes que não apontaram o seu técnico atual como um vínculo positivo, citaram outros técnicos com os quais possuem ou já possuíram um vínculo forte.

Os resultados indicam que os atletas do projeto se identificam facilmente com os técnicos, por eles representarem figuras de poder, bem sucedidas, que possuem muito conhecimento de vida e técnico para transmitir e que já passaram por muitas situações semelhantes às que eles enfrentam por serem ex-atletas. Desta forma, percebe-se que há uma identificação da parte dos atletas com esses técnicos, que acabam sendo um exemplo positivo a ser seguido. Como foi destacado por Rosa (1998), o professor possui uma posição de poder, como detentor do saber e da verdade. Isso facilita com que esses adolescentes se espelhem nesses profissionais e no caso deste projeto, o fato dos técnicos serem bem jovens, ex-atletas da mesma modalidade, além de muitos serem originários de comunidades muito simples, contribuirá mais ainda nesse sentido. Segundo

uma revisão na literatura feita por Trombeta (2000), uma das características de um indivíduo resiliente é a identificação com modelos positivos.

O campo do instrumento aplicado referente ao projeto de atletismo foi o que obteve o Fator de Proximidade Total (índice obtido de acordo com o número de pessoas citadas no campo, associado à proximidade que o atleta considera que estas pessoas estejam dele) mais alto, o que indica que é nesse contexto que os participantes possuem a maior quantidade de vínculos significativos.

A maioria dos adolescentes apontou que os pais apóiam e incentivam que eles se dediquem à prática esportiva. De acordo com a Abordagem Ecológica do Desenvolvimento Humano, desenvolvida por Bronfenbrenner (1979/1996), a relação entre os microsistemas dos quais o indivíduo participa (no caso, a família e o projeto social) também influencia no seu desenvolvimento e ele deve ser capaz de transitar entre esses microsistemas de forma eficaz.

As entrevistas forneceram mais alguns dados qualitativos referentes a outras contribuições do projeto. Os adolescentes apontaram que a prática esportiva contribuiu para que eles se aceitassem melhor e passassem a gostar mais do seu corpo, questão extremamente relacionada com a auto-estima. Segundo Rappaport, Fioril, Davis (1982), a auto-estima é extremamente importante no desenvolvimento de uma pessoa e na adolescência ela merece um destaque maior ainda, pois nessa fase o indivíduo passa por diversas mudanças corporais e fisiológicas.

Trombeta (2000) realizou uma revisão na literatura sobre resiliência e identificou que indivíduos resilientes conseguem reconhecer e desenvolver melhor os próprios talentos. Além da auto-estima, a prática esportiva também pode contribuir para o aumento da auto-confiança dos participantes, pois eles descobrem que são capazes de fazer algo bem feito.

As entrevistas também trouxeram informações a respeito do aumento da motivação dos participantes, da aceitação do corpo e do desenvolvimento de competências sociais. A atribuição de uma função social também foi uma das contribuições do projeto citadas pelos adolescentes.

A prática de um esporte, com regularidade, pode fazer com que os participantes se tornem pessoas mais responsáveis. Segundo a revisão feita por Trombeta (2000), a disciplina pessoal e a responsabilidade são algumas das características que uma pessoa resiliente possui.

Outro motivo que não pode deixar de ser destacado e que foi diversas vezes citado pelos atletas nas entrevistas, é que o projeto ocupa o tempo ocioso deles, que eles estariam em casa sem fazer nada, ou na rua, ou nos bares, correndo um risco maior de se envolver com drogas, criminalidade, etc. Esse pode ser considerado um fator de risco, pois o indivíduo fica muito mais vulnerável à entrar em contato com situações que poderão interferir no seu desenvolvimento, que segundo Hutz e Koller (1997) podem estar ligadas ao risco físico, social ou psicológico.

Outra contribuição do projeto que apareceu nas entrevistas foi referente aos hábitos de vida desses adolescentes, pois enquanto atletas, eles tem que levar uma vida muito saudável. Eles tem que comer e dormir bem, treinar todos os dias, não podem se envolver com drogas, pois tudo isso irá influenciar no desempenho esportivo deles.

Os adolescentes entrevistados possuem uma vida noturna, saem com os amigos, mas procuram não se envolver nem com álcool nem com outras drogas. Portanto só o fato deles serem atletas já pode ser considerado um fator de proteção, pois eles irão fazer o possível para preservar a sua saúde, para terem

um rendimento esportivo melhor. Além disso, a atividade física que eles realizam faz muito bem a saúde e segundo Garmezy (1991), esse é um fator que irá diminuir a vulnerabilidade do indivíduo. Provavelmente muitos desses adolescentes irão levar esses hábitos para o resto de suas vidas, tornando-se adultos saudáveis também.

Foi possível identificar também que os participantes do projeto em questão acabam se envolvendo tanto com o atletismo que passam a estabelecer metas para as suas vidas, elaboram planos de carreira e alimentam sonhos relacionados a esse esporte. Eles acabam descobrindo também algo em que são bons e que lhes oferece uma oportunidade de sonhar com um futuro melhor. A maioria dos entrevistados disse que deseja seguir carreira no atletismo, fazer uma faculdade relacionada a esse esporte, como Educação Física, Fisioterapia e Nutrição e que pretende construir a sua vida em torno dessa atividade. Segundo a revisão feita por Trombeta (2000), possuir uma expectativa de sucesso no futuro também foi uma característica identificada em indivíduos resilientes.

Portanto 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 fatores de proteção, diminuindo outros fatores de risco e promovendo a resiliência desses jovens.

Referências bibliográficas

- Ayres, M. P. (1998) O grupo como espaço transicional no processo adolescente – Abordagem a partir de um caso clínico. Em J. Outeiral (org) *Clínica psicanalítica de crianças e adolescentes – Desenvolvimento, Psicopatologia e Tratamento*. Rio de Janeiro: Editora Revinter.
- Bandeira, D. R.; Koller, S. H.; Hutz, C. S.; Forster, L. (1996) Desenvolvimento psicossocial e profissionalização: uma experiência com adolescentes de risco. *Psicologia Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, 9 (1), p. 185-207.
- Bowlby, J. (1984/1990) *Apego e perda*. São Paulo: Ed. Martins Fontes.
- Brito, R. C. & Koller, S. H. (1999) Rede de apoio social e afetivo e o desenvolvimento. In A. M. Carvalho. *Mundo social da criança.: natureza e cultura em ação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bronfenbrenner, U. (1979/1996) *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Coopersmith, S. (1967) *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- De Antoni, C. & Koller, S. H. (2001) O psicólogo ecológico no contexto institucional: uma experiência com meninas vítimas de violência. *Revista Psicologia Ciência e Profissão*, 21 (1), 14-29.
- Garmezy, N. (1991) Resilience and vulnerability to adverse development Outcomes Associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430.
- Gobitta, M. (2003) *O Mapa dos Cinco Campos*. Impresso não publicado.
- Herculano, M. (2003) Projetos sociais baseados em atividades esportivas promovem melhoria na educação. [Disponível em <http://www.gife.org.br>]
- Herrenkol, E. C., Herrenkol, R. C. e Egolf, B. (1994) Resilient early school age children from maltreating homes: outcomes in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64 (2), 301-309.
- Hutz, C. & Koller, S. H. (1997) Questões sobre o desenvolvimento de crianças em situação de rua. *Estudos de Psicologia*, 2 (1).

- Martinek, T. & Hellison, D. (1997) Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49 (1), 34-49.
- Poletto, R. C. & Koller, S. H. (2002) *Rede de apoio social e afetivo de crianças em situação de pobreza*. Artigo submetido para apreciação da revista PSICO-PUCRS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Rappaport, C. R.; Fiori, W. R.; Davis, C. (1982) *Psicologia do Desenvolvimento – A idade escolar e a adolescência*, 4, São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Rosa, S.S. (1998). *Brincar, conhecer, ensinar*. Coleção Questões da Nossa Época. São Paulo: Cortez Editora.
- Rutter, M. (1987) Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Samuelson, M., Therlund, G. & Ringström, J. (1996) Using the five field map to describe the social network of children: A methodological study. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 327-345.
- Silva, R. C. (2002) *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania*. São Paulo: Vetor.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2001). *Team sports participation and substance use among youths*. Disponível em <http://www.drugabusestatistics.samhsa.gov>.
- Trombeta, L. H. A. P. (2000) *Resiliência em adolescentes: estudo preliminar de variáveis e medida*. Dissertação de mestrado em Psicologia Escolar – Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001) *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Sobre a autora:

Doutoranda da Faculdade de Educação – USP. Graduada em Psicologia pela PUC-Campinas, Mestre em Psicologia Escolar pela PUC-Campinas, doutoranda da Faculdade de Educação da USP – SP; psicóloga da equipe de atletismo ORCAMPI/UNIMED, docente da Universidade Paulista – Campinas.

Endereço:

Rua Dr. Ruy Vicente de Mello, 441 - Cidade Universitária – Campinas – SP;
CEP: 13084-050 - e-mail: sj_sanches@hotmail.com