

Sávio Augusto Oliveira Caixeta

**AVALIAÇÃO DA ESCALA DE RESILIÊNCIA E DA CD-RISC EM ATLETAS
LUTADORES**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional / UFMG

2018

Sávio Augusto Oliveira Caixeta

**AVALIAÇÃO DA ESCALA DE RESILIÊNCIA E DA CD-RISC EM ATLETAS
LUTADORES**

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Musculação e Sistemas de Treinamentos em Academias.

Orientadora: Prof.^a Me. Camila Bicalho

Coorientador: Prof. Dr. Franco Noce

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional / UFMG

2018

C133a Caixeta, Sávio Augusto Oliveira
2018 Avaliação da escala de resiliência e da CD-RISC em atletas lutadores. [manuscrito]
/ Sávio Augusto Oliveira Caixeta – 2018.
29 f., enc.: il.

Orientador: Camila Cristina Fonseca Bicalho
Coorientador: Franco Noce

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 22-25

1. Exercícios físicos – Aspectos fisiológicos. 2. Atletas. 3. Judô. 4. Taekwondo. 5. Jiu-jitsu. I. Bicalho, Camila Cristina Fonseca. II. Noce, Franco. III. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. IV. Título.

CDU: 612:796

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Danilo Francisco de Souza Lage, CRB 6: n° 3132, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.



UFMG

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Departamento de Esportes
Curso de Especialização em Treinamento Esportivo
Tel: (0xx31) 3409-2342 / 3409-2341 – Fax: 3409-2304
e-mail: treinamento@eeffto.ufmg.br

Monografia intitulada Análise e comparação das escalas de resiliência em atletas de lutas, de autoria do pós-graduando Sávio Augusto Oliveira Caixeta, defendida em 24/11/2018, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

LT Lacerda

Prof. Ms. Lucas Túlio e Lacerda
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Kátia Lúcia Moreira Lemos

Prof. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Kátia Lúcia Moreira Lemos

Profa. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos
Coordenadora do Curso de Especialização em Preparação Física e Esportiva
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 24/11/2018.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi correlacionar e comparar os escores da resiliência indicados pela Escala de Resiliência (ER) e a CD-RISC 25 no contexto das lutas. Participaram deste estudo 60 atletas com faixa etária média de 33,9 (\pm 9,8) anos para os atletas de Jiu-Jitsu, de 18,3 (\pm 3,0) anos para os atletas de Taekwondo e 17,1 (\pm 6,2) de idade para os atletas de judô. As escalas foram aplicadas após as atividades do dia dos atletas de Judô, Taekwondo e Jiu-Jitsu. O estudo respeitou todos os procedimentos do Comitê de Ética sendo registrado pelo CAAE (91958318.2.0000.5149). Os dados foram tabulados e analisados conforme normativas dos instrumentos. Para análise de dados foram utilizadas as médias e o desvio padrão dos escores e os testes *Kolmogorov-Smirnov^a* para verificar a normalidade dos dados e o Teste de Correlação de *Pearson* nas escalas CD-RISC 25 e ER. Para a classificação dos resultados da correlação foram considerados os índices até 0,3 como negligenciável, de 0,3 à 0,5 como baixo, de 0,5 à 0,7 como moderado, de 0,7 à 0,9 como alto e acima de 0,9 como muito alto (HINKLE; WIERSMA; JURS, 2003). Os dados dos questionários dos atletas foram tabulados no programa Microsoft Excel 2013 e os cálculos estatísticos foram realizados com o programa SPSS Statistics versão 21.0. Para a ER as médias identificadas foram de 141,12 (\pm 14,76) para Jiu-Jitsu, 132,69 (\pm 12,80) para Taekwondo e 142,1 (\pm 12,3) para Judô. Para a CD-RISC as médias identificadas foram 76,2 (\pm 12,0) para Jiu-Jitsu, 67,3 (\pm 9,7) para Taekwondo e 72,5 (\pm 11,2) para Judô. Na correlação entre as escalas, a análise de correlação de *Pearson* identificou um coeficiente de correlação entre as escalas de $r^2 = 0,29$, uma variância explicada de 29% entre as escalas CD-RISC e ER e uma variância exclusiva das variáveis de 71%. Ao comparar as médias dos níveis de resiliência entre os atletas de Judô, Taekwondo e Jiu-Jitsu não foram encontradas diferenças significativas, com exceção da comparação entre as ER do Judô e ER do Taekwondo. Verificou-se correlações mais altas entre a CD-RISC e todas as subescalas, incluindo as subescalas da ER, do que quando comparadas com as correlações feitas entre a ER e todas as outras subescalas, exceto quando se correlaciona a ER e suas próprias subescalas, assim sendo este estudo concluiu que a CD-RISC pode ter melhor aplicabilidade no contexto das lutas do que a ER.

Palavras-chave: Resiliência; Lutas; Escalas.

ABSTRACT

The purpose of this study was to correlate and compare the resilience scores indicated by the Resilience Scale (ER) and the CD-RISC 25 in the context of the struggles. Participants included 60 athletes with a mean age of 33.9 (\pm 9.8) years for Jiu-Jitsu athletes, 18.3 (\pm 3.0) years for Taekwondo athletes and 17.1 (\pm 6.2) of age for judo athletes. The scales were applied after the activities of the day of the athletes of Judo, Taekwondo and Jiu-Jitsu. The study respected all the procedures of the Ethics Committee being registered by the CAAE (91958318.2.0000.5149). Data were tabulated and analyzed according to the instruments' standards. For data analysis, the means and standard deviation of the scores and the Kolmogorov-Smirnov ^a tests were used to verify the data normality and the Pearson Correlation Test in the CD-RISC 25 and ER scales. For the classification of the correlation results, the indexes were considered as 0.3 as negligible, from 0.3 to 0.5 as low, from 0.5 to 0.7 as moderate, from 0.7 to 0.9 as high and above 0.9 as very high (Hinkley, WIERSMA, JURIS, 2003). The data of the athletes' questionnaires were tabulated in the Microsoft Excel 2013 program and the statistical calculations were performed with the program SPSS Statistics version 21.0. For ER, the averages identified were 141.12 (\pm 14.76) for Jiu-Jitsu, 132.69 (\pm 12.80) for Taekwondo and 142.10 (\pm 12.32) for Judo. For the CD-RISC, the averages identified were 76.19 (\pm 12.03) for Jiu-Jitsu, 67.31 (\pm 9.74) for Taekwondo and 72.52 (\pm 11.27) for Judo. In the correlation between the scales, Pearson's correlation analysis identified a correlation coefficient between the scales of $r^2 = 0.29$, an explained variance of 29% between the CD-RISC and ER scales and a unique variance of the 71% variables. Comparing the means of resilience levels among Judo, Taekwondo and Jiu-Jitsu athletes, no significant differences were found, except for the comparison between Judo ER and Taekwondo ER. There were higher correlations between CD-RISC and all subscales, including ER subscales, than when compared to correlations made between ER and all other subscales, except when correlating ER and its own subscales, so this study concluded that CD-RISC may have a better applicability in the context of fights than ER.

Keywords: Resilience; Fights; Scales.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 Objetivo	9
1.2 Justificativas	9
2 MÉTODOS	11
2.1 Amostras	11
2.2 Instrumentos	11
2.3 Procedimentos	13
2.4 Análise de dados	14
3 RESULTADOS	15
4 DISCUSSÃO	18
5 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	22
ANEXOS	26
Anexo 1	26
Anexo 2	28

1 INTRODUÇÃO

Resiliência é um construto psicológico dinâmico, caracterizado pela capacidade da pessoa para enfrentar dificuldades ou situações de risco sem que essas interfiram ou abalem sua saúde física e mental, trazendo ao indivíduo adaptações positivas para o enfrentamento de futuras adversidades (MORGAN *et al.*, 2013). Wu *et al.* (2013) caracterizam a resiliência sob aspectos que incluem genética, epigenética, ambiente de desenvolvimento, fatores psicossociais, neuroquímicos e circuitos neurais funcionais, que desenvolvem e modulam a resiliência de forma integrada. Desta forma, fatores genéticos e epigenéticos em interação determinam as características biológicas e regulam neurotransmissores e receptores, enquanto o ambiente, ao interagir com os genes ao longo do desenvolvimento, contribui para adaptações na regulação gênica, na plasticidade e crescimento destes e ainda na modulação e modelagem de neurocircuitos, que trazem comportamentos característicos da resiliência. Esses comportamentos podem ser de enfrentamento ou até negação, ou seja, o sujeito pode enfrentar o risco ou evitá-lo, porém, ao enfrentá-lo e suplantá-lo, o mesmo ganha com essa experiência um comportamento resiliente (PERIM *et al.*, 2015).

Conforme Reche e Ortín (2013) a resiliência possui uma natureza complexa e multidimensional influenciada por fatores individuais, familiares e socioculturais, não sendo definida por um único indicador, mas devendo ser observada em diferentes âmbitos de expressão. Richardson (2002) divide os estudos da resiliência em duas partes, sendo a primeira denominada de “primeira onda”, em que as qualidades internas como a tenacidade mental, autoconfiança e foco e as qualidades externas como o apoio social apropriado são responsáveis por produzir estratégias eficazes de enfrentamento aos estressores e na “segunda onda” são estudados como os indivíduos adquirem as qualidades que lhes trazem resiliência. Em relação a “segunda onda” Lepore e Revenson (2006) ampliam o entendimento da resiliência em três dimensões, sendo resistência, recuperação e reconfiguração. Nestas dimensões, a resistência é a capacidade de não ser tocado pela adversidade, a recuperação seria a capacidade de ser perturbado pela adversidade, mas retornar aos níveis de pré-esforço e a reconfiguração seria a capacidade de, mesmo perturbado pela adversidade, retornar aos níveis de funcionamento e ainda adotar uma “nova visão de mundo” apesar da adversidade. Richardson (2002) sugere ainda que, os

pesquisadores da resiliência devem buscar estudar como as qualidades resilientes são adquiridas e não somente a identificar essas qualidades nos indivíduos.

Reche e Ortín (2013) afirmam que o construto resiliência está cada vez mais presente nas investigações no contexto desportivo. Galli e Vealey (2008) citam o esporte como um local para desenvolvimento de qualidades resilientes, devido ao quadro de frequentes lesões, transições, além de pressões por resultados, o que pode ser visto por alguns como problemas, mas que devem ser encarados como oportunidades para o crescimento e desenvolvimento dos atletas dentro e fora do esporte. Diante disso e, conforme descrito por Fletcher e Sarkar (2012), existem várias evidências que apontam para o gerenciamento do estresse como forma de obtenção de altos níveis de desempenho esportivo. Ainda, segundo Fletcher e Sarkar (2012), a resiliência ainda precisa ser bastante investigada no contexto esportivo devido a relação do constructo a altos níveis de desempenho esportivo. Os autores destacam ainda que mais estudos deveriam examinar os fatores demonstrados e associá-los ao desempenho olímpico bem-sucedido em maior profundidade. Fletcher e Sarkar (2012) ainda sugerem que não se deve dar prioridade a um único atributo psicológico, mas aos inúmeros fatores psicológicos relacionados a uma personalidade positiva, motivação, confiança, foco e suporte social percebido pelos atletas.

Identificados resultados consistentes nos artigos estudados e citados anteriormente, nota-se evidências dos efeitos benéficos da resiliência no esporte no artigo de Nezhad e Besharat (2010), que mostram resultados consistentes e efeitos positivos na resiliência e especificamente na resistência ao estresse (ONG *et al.*, 2009), ajustes bem sucedidos (DONNELLAN *et al.*, 2009), emoções positivas (PHILIPPE *et al.*, 2009), melhor relacionamento interpessoal (BONANNO *et al.*, 2005), bem-estar subjetivo (BURNS; ANSTEY, 2010), saúde física, psicológica e bem-estar (DAVIS *et al.*, 2009; FAVA; TOMBA, 2009).

Em relação aos esportes de rendimento, o cotidiano dos atletas é carregado de situações estressoras, como pressão para vitória, lesões e transições. Além desses fatores inerentes a todos os esportes, as lutas trazem outros componentes estressantes específicos descritos como princípios condicionantes, sendo estes o contato proposital, fusão ataque/defesa, imprevisibilidade, oponente(s)/alvo(s) e regras, conforme destacados por Gomes *et al.* (2010).

Para avaliar os níveis de resiliência, a literatura tem indicado uma grande variedade de instrumentos validados nos mais diversos contextos. Bryan, O'Shea e

Macintyre (2017) fizeram uma revisão em 52 artigos entre março de 1990 e julho de 2016 que estudavam a resiliência no esporte e no trabalho. Neste estudo os autores identificaram que a maioria dos artigos não utilizavam escalas específicas para medir a resiliência, sendo encontrados apenas 21 artigos que se propuseram a utilizá-las. Destes, foram utilizadas várias escalas, dentre as quais podemos citar a Escala de Resiliência de Connor e Davidson (2003), com 25 itens (CD-RISC 25), utilizada em 10 estudos, a Escala de Resiliência de Atletas de Subhan e Ijaz (2012) e o Inventário de Resiliência de Trabalho de McLarnon e Rothstein (2013) que foram as únicas identificadas pelos autores a adotar o conceito de resiliência semelhante à um estado mutável ao longo do tempo. É válido salientar que Bryan, O'Shea e Macintyre (2017) citam que Subhan e Ijaz (2012) elaboraram e validaram sua própria escala no contexto esportivo, especificamente baseados no jogo, com cinco atletas e cinco treinadores e McLarnon e Rothstein (2013) basearam-se na medida de resiliência em relação ao trabalho e a validaram neste contexto, sob a base das teorias de King e Rothstein (2010), que representa a resiliência como um estado que abrange recursos psicológicos, situacionais e processos regulatórios cognitivos.

A CD-RISC teve suas bases teóricas questionadas na revisão de Sarkar e Fletcher (2013) e Manzano-Garcia e Ayala Calvo (2013). No trabalho de Sarkar e Fletcher (2013) os autores questionam a referida escala por reunir fundamentos teóricos de memórias da expedição de Sir Edward Shackleton à Antártica em 1912. Questionaram também a escala adaptada por Campbell-Sills e Stein (2007), por abordar apenas fatores individuais da resiliência. Já Manzano-Garcia e Ayala Calvo (2013) questionaram a falta de suporte para os cinco fatores originais em uma amostra de 783 empresários espanhóis e produziram uma estrutura de três fatores, mais próximo de um constructo de resiliência semelhante ao estado.

Gucciardi *et al.* (2011) examinaram a CD-RISC, comparando a escala original, com 25 itens e cinco fatores, com a versão modificada de 22 itens (BURNS; ANSTEY, 2010) e o modelo unidimensional de 10 itens (CAMPBELL-SILLS; STEIN, 2007) em uma amostra de jogadores de críquete adultos e adolescentes. Os autores concluíram que o modelo unidimensional de 10 itens, adaptado por Campbell-Sills e Stein (2007), oferecia confiabilidade no contexto esportivo superior aos outros modelos, porém, neste estudo os autores buscavam as qualidades e atributos individuais de resiliência, sem se preocupar com as influências socioculturais e ambientais, que influenciam de maneira significativa na resiliência. Gonzalez *et al.*

(2016) avaliaram a CD-RISC com 10 itens pra atletas e confirmaram os achados dos autores citados anteriormente, o que deixa uma lacuna nesta escala na avaliação completa para o esporte.

Bryan, O'Shea e Macintyre (2017) também citam a Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993) (ER), e destacam a falta de itens que captem uma adaptação positiva. O autor cita ainda algumas escalas alternativas que avaliavam conceitos semelhantes como as Escalas de Resiliência Disposicional de Bartone (2007) e de Resistência Cognitiva de Nowack (1989), baseadas na robustez, o Inventário de Habilidades de Enfrentamento Atlético de Smith *et al.* (1995) e o Checklist de Formas de Enfrentamento de Vitaliano *et al.* (1985), que buscam as habilidades de enfrentamento e, por fim, as escalas de Subhan e Ijaz (2012) e McLarnon e Rothstein (2013) que criaram suas próprias escalas para a resiliência. Desta forma, destaca-se os trabalhos de Nezhad e Besharat (2010), Gucciardi *et al.* (2011), Gonzalez *et al.* (2016), Ortega *et al.* (2017) com a utilização de um dos métodos de análise de resiliência sendo a CD-RISC e os trabalhos Cevada *et al.* (2012), Ruiz *et al.* (2012), Reche e Ortín (2013), Garcia, Vallarino, e Montero (2014), Pedro (2016), Juarros *et al.* (2017), Pedro e Veloso (2017), Reche *et al.* (2018) utilizando entre seus métodos a ER, porém, nenhum desses instrumentos foram validados para o contexto amplo do esporte (WINDLE; BENNET; NOYES, 2011; FLETCHER; SARKAR, 2012; 2013; GALLI; GONZALEZ, 2014; BRYAN; O'SHEA; MACINTYRE , 2017).

1.1 Objetivo

O objetivo do presente estudo foi correlacionar e comparar os escores da resiliência indicados pela a ER e a CD-RISC 25 em atletas da modalidade de lutas.

1.2 Justificativa

Conforme demonstrado anteriormente, a maioria dos trabalhos analisados aplicaram a CD-RISC ou a ER em atletas de diferentes modalidades. Mesmo as escalas sendo desenvolvidas para avaliar a mesma variável latente (resiliência), existem diferenças entre as variáveis observáveis (itens e dimensões) verificados pela semântica e o perfil de grupo para qual instrumento foi validado.

Nesse sentido, considerando as diferenças entre as escalas já apontadas na literatura, se justifica a análise, correlação e comparação dos escores da resiliência

indicados pela a ER e a CD-RISC 25 no contexto das lutas, a fim de verificar a a sensibilidade de cada escala em medir o construto resiliência. Desta maneira, esse trabalho pode trazer aos atletas, treinadores e psicólogos do esporte uma ferramenta mais específica ao contexto das lutas. Em relação a relevância científica, uma análise mais aprofundada das escalas já utilizadas e a demonstração das possíveis lacunas pode proporcionar aos estudiosos desta área a possibilidade de melhoria dessas ferramentas ou a criação de uma ferramenta específica para medir a resiliência não só no contexto amplo, mas especificamente para o contexto esportivo.

2 MÉTODOS

2.1 Amostras

Inicialmente 64 atletas participaram do estudo. Destes, 4 atletas foram excluídos por não terem seguido corretamente o protocolo do estudo, quer seja por não preenchimento completo das duas escalas ou por nulidades em uma delas, restando 60 atletas para a avaliação dos escores de resiliência. Os atletas pertenciam as modalidades de Jiu-Jitsu, Judô e Taekwondo, sendo 26 atletas de Jiu-Jitsu do sexo masculino, 13 atletas de Taekwondo (8 masculinos e 5 femininos) e 21 atletas de Judô (12 masculinos e 9 femininos). Em relação a faixa etária, os atletas de Jiu-Jitsu apresentaram média de idade de $33,9 \pm 9,8$ anos, os atletas de Taekwondo $18,3 \pm 3,0$ anos e os atletas de judô $17,1 \pm 6,2$ de idade.

Em relação ao grau de experiência, 26 atletas foram classificados no nível estadual ou regional e 34 atletas no nível nacional, dentre eles, 20 eram atletas faixas preta, 11 faixas marrom e 29 atletas de outras faixas (brancas, amarelas, laranjas, verdes, azuis e roxas). No que se refere ao tempo de experiência, as médias foram de $9,8 \pm 10,6$ anos, $4,6 \pm 3$ anos e $5 \pm 3,1$ anos de experiência para os atletas de Jiu-Jitsu, Taekwondo e Judô respectivamente. O tempo médio de treinamento dos atletas de Jiu-Jitsu foi de $3,0 \pm 2,4$ horas de treinamento diários e $4,3 \pm 2,0$ treinos semanais, os de Taekwondo obtiveram uma média de $2,6 \pm 0,9$ horas de treinamento diários e $7,4 \pm 2,9$ treinos semanais e os atletas de Judô obtiveram uma média de $2,5 \pm 1,1$ horas de treinamento diários e $5,3 \pm 1,8$ treinos semanais. Em relação a competições, os atletas de Jiu-Jitsu apresentaram uma média de $4,8 \pm 4,2$ campeonatos disputados, os atletas de Taekwondo $4,3 \pm 2,8$ campeonatos disputados e os atletas de Judô uma média de $6,6 \pm 4,6$ campeonatos disputados nos 12 meses anteriores à coleta de dados.

Os atletas apresentaram escolaridades variadas, sendo 23 atletas com nível superior, 29 com nível médio e 8 atletas no nível fundamental.

2.2 Instrumentos

Os instrumentos utilizados para identificar e classificar os atletas foram um questionário demográfico para identificar modalidade praticada, nível de treinamento, tempo de experiência, idade, sexo, escolaridade.

Para identificar o nível de resiliência dos atletas de lutas foram utilizados dois instrumentos, a CD-RISC original com 25 itens, desenvolvida por Connor e Davidson (2003) e validada para a língua portuguesa por Solano *et al.* (2016) (Anexo 1) e a ER, desenvolvida por Wagnild e Young (1993), adaptada e validada para a língua portuguesa por Pesce *et al.* (2005) (Anexo 2).

A ER é um instrumento usado para medir os níveis de adaptação psicossocial positiva diante dos eventos da vida, conforme descrito por Pesce *et al.* (2005). Conforme Cevada *et al.* (2012) a ER possui duas subescalas que avaliam a “competência pessoal”, que incluem a autoconfiança, independência, determinação, invencibilidade, controle, desenvoltura e perseverança e a segunda subescala sendo a “aceitação de si mesmo e da vida”, que incluem a adaptabilidade, equilíbrio, flexibilidade e perspectiva de vida. A escala é composta por 25 itens em que o avaliado tem opções de respostas do tipo *likert*, entre “discordo totalmente” (1 ponto) e “concordo totalmente” (7 pontos). O escore total é calculado pela soma dos pontos marcados da escala, oscilando entre 25 e 175 pontos e o nível de resiliência do avaliado é caracterizada conforme descrito por Perim *et al.* (2015) como baixa resiliência (até 125 pontos), média resiliência (125-145 pontos) e alta resiliência (acima de 145 pontos). Pesce *et al.* (2005) encontraram consistência interna da escala mensurada pelo Alpha de *Cronbach* de 0,80 e o coeficiente de correlação intraclasse de 0,746, com intervalo de confiança entre 0,624% e 0,829%.

A CD-RISC 25, de acordo com Solano *et al.* (2016), diferente da escala original, que continha cinco subescalas (competência pessoal e tenacidade, confiança nos instintos e efeito fortalecedor do estresse, aceitando mudanças positivas, controle e influências da espiritualidade), a escala adaptada por Solano *et al.* (2016) passa a ter quatro dimensões denominadas “Tenacidade”, “Tolerância à Adaptabilidades”, “Dependência do Suporte Externo” e “Intuição” sendo os itens relacionados à subescala “Espiritualidade” (item 3 e 9) realocados nas outras subescalas. O item 3 (“Quando meus problemas não têm uma solução clara, às vezes Deus ou o destino podem ajudar.”), assim como os itens 2 (“Eu tenho pelo menos um relacionamento próximo e seguro com alguém que me ajuda quando estou nervoso.”) e o item 13 (“Nos momentos difíceis ou de crise, eu sei onde procurar ajuda.”) foram incluídos na subescala “Dependência do Suporte Externo”. Já o item 9 (“Eu acredito que a maioria das coisas boas ou ruins acontecem por alguma razão.”), assim como o item 20 (“Ao

lidar com os problemas da vida, eu às vezes sigo minha intuição, sem saber por quê.”) foram incluídos na subescala “Intuição”.

Solano *et al.* (2016), ainda descrevem que os avaliados devem indicar o valor que melhor cabe de acordo com suas experiências de vida e, caso a afirmativa descrita não tenha ocorrido recentemente em suas vidas, devem marcar a alternativa que responderiam caso ocorresse. A CD-RISC 25 é um instrumento de 25 itens que avalia a resiliência individual com uma escala do tipo *likert* de cinco pontos, que seguem as opções de 0 (“não é verdade”) à 4 (“verdadeiro quase o tempo todo”), sua pontuação total vai de 0 à 100 pontos e seu escore total é calculado com a soma dos pontos marcados na escala, sendo considerado mais resiliente o avaliado com pontuações mais altas. Não há divisões entre baixa, média e alta resiliência para a CD-RISC 25 para a população brasileira. Deve-se lembrar que as pontuações podem variar de acordo com o país, idade e outros fatores ligados a experiências passadas. Solano *et al.* (2016) encontraram uma consistência interna mensurada pelo Alpha de *Cronbach* de 0,93 e um coeficiente de correlação intraclasse de 0,86 para a escala completa.

2.3 Procedimentos

O estudo respeitou todos os procedimentos do Comitê de Ética sendo registrado pelo CAAE (91958318.2.0000.5149). Todos os atletas responderam e autorizaram a sua participação pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para os maiores de idade e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido preenchido pelo responsável para os menores de idade.

As coletas foram realizadas após os treinamentos dos atletas de Judô e Taekwondo e após uma competição dos atletas de Jiu-Jitsu no primeiro semestre de 2018. Inicialmente ocorreu a explanação dos objetivos e instrumentos utilizados na pesquisa aos técnicos e atletas voluntários, posteriormente os atletas eram encaminhados para locais reservados para que pudessem responder aos questionários de maneira tranquila e sem influências externas. Os instrumentos foram impressos e os atletas preenchiam ou marcavam suas respostas manualmente e, conforme surgiam dúvidas, as mesmas eram sanadas, desde que não interferissem nas respostas dos atletas. As coletas tiveram duração de no máximo 30 minutos.

2.4 Análise de Dados

Os escores de resiliência foram calculados de acordo com a normativa de cada instrumento e apresentados por média e desvio-padrão. Para verificar a normalidade dos dados realizou-se o teste *Kolmogorov-Smirnov*^a. Após confirmada a normalidade, aplicou-se o Teste de Correlação de *Pearson* nas escalas CD-RISC 25 e ER. Para a classificação dos resultados da correlação foram considerados os índices até 0,3 como negligenciável, de 0,3 à 0,5 como baixo, de 0,5 à 0,7 como moderado, de 0,7 à 0,9 como alto e acima de 0,9 como muito alto (HINKLE; WIERSMA; JURIS, 2003).

Os dados dos questionários dos atletas foram tabulados no programa Microsoft Excel 2013 e os cálculos estatísticos foram realizados com o programa SPSS Statistics versão 21.0.

3 RESULTADOS

A tabela 1 mostra o escore total médio da resiliência dos atletas de lutas obtidas pelos instrumentos CD-RISC 25 e ER respectivamente.

Tabela 1 – Análise descritiva da média dos escores dos instrumentos de resiliência nas lutas

	Jiu-Jitsu	Taekwondo	Judô
CD-RISC	76,19 ± 12,03	67,31 ± 9,74	72,52 ± 11,27
ER	141,12 ± 14,76	132,69 ± 12,80	142,10 ± 12,32

Fonte: Dados da Pesquisa

A tabela 2 mostra os resultados divididos por percentis dos escores dos atletas de lutas obtidos pelos instrumentos CD-RISC 25 E ER respectivamente.

Tabela 2 – Análise descritiva dos percentis dos escores apurados dos instrumentos de resiliência nas lutas

PERCENTIL	CD-RISC	ER
< 25 (baixa resiliência)	63	127,25
50 (moderada resiliência)	74	141
> 75 (alta resiliência)	82	150

Fonte: Dados da Pesquisa

Ao comparar as médias dos níveis de resiliência entre os atletas de Judô, Taekwondo e Jiu-Jitsu através do Teste T pareado, não foram encontradas diferenças significativas entre as médias dos escores dos atletas. Foram encontrados na comparação entre a ER Judô e a ER de Taekwondo um $p = 0,013$, entre a ER Judô e ER Jiu-Jitsu um $p = 0,138$ e entre a ER Jiu-Jitsu e a ER Taekwondo um $p = 0,788$, sendo diferença significativa apenas para a comparação entre as ER do Judô e ER do Taekwondo.

Os dados encontrados demonstraram distribuição normal. A curva de normalidade dos dados para a CD-RISC 25 e ER estão apresentadas no gráfico de histograma abaixo:

Gráfico 1 – Análise da homogeneidade dos Atletas de Lutas no CD-RISC 25

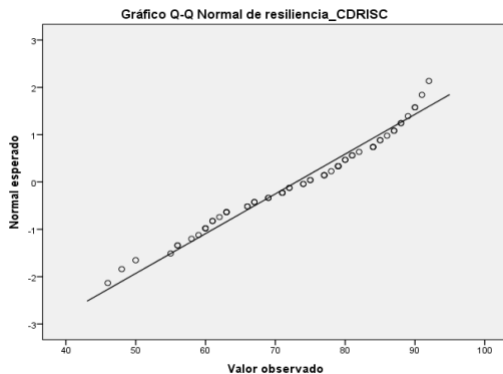
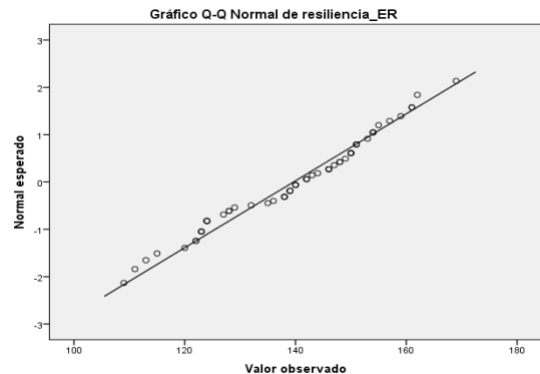


Gráfico 2 – Análise da homogeneidade dos Atletas de Lutas na ER



Fonte: Dados da Pesquisa

A análise de correlação de *Pearson* identificou um coeficiente de determinação entre as escalas de $r^2 = 0,29$. A variância explicada de 29% entre as escalas CD-RISC e ER, sendo variância exclusiva das variáveis 71%, em que 35,5% da variância exclusiva da variável CD-RISC e 35,5% variância exclusiva da variável ER. Em relação as subescalas (dimensões), podemos observar os dados na tabela a seguir:

Tabela 3 - Correlações entre escalas e subescalas dos instrumentos CD-RISC e ER em atletas de lutas

		R/CD-RISC	R/ER	TEN	TA	DSE	INT	CP-ER	ASV
R/CD-RISC	R	1	-	-	-	-	-	-	-
	p.		-	-	-	-	-	-	-
R/ER	R	0,540*	1	-	-	-	-	-	-
	p.	0,000		-	-	-	-	-	-
TEN	R	0,894*	0,505*	1	-	-	-	-	-
	p.	0,000	0,000		-	-	-	-	-
TA	R	0,881*	0,516*	0,651*	1	-	-	-	-
	p.	0,000	0,000	0,000		-	-	-	-
DSE	R	0,430*	0,113	0,230	0,237	1	-	-	-
	p.	0,001	0,392	0,076	0,068		-	-	-
INT	R	0,544*	0,230	0,450*	0,378*	0,131	1	-	-
	p.	0,000	0,077	0,000	0,003	0,318		-	-
CP-ER	R	0,528*	0,926*	0,533*	0,501*	0,078	0,131	1	-
	p.	0,000	0,000	0,000	0,000	0,552	0,319		-
ASV	R	0,254*	0,582*	0,154	0,250	0,121	0,312*	0,234	1
	p.	0,050	0,000	0,240	0,054	0,355	0,015	0,072	

* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades)

Legenda: Resiliência CD-RISC – R/CD-RISC; Resiliência ER – R/ER; Tenacidade – TEN; Tolerância a Adaptabilidade – TA; Dependência do Suporte Externo - DSE; Intuição – INT; Competência Pessoal ER – CP-ER; Aceitação de si e da vida – ASV; Correlação de Pearson – R; Sig. (2 extremidades) – p.

Fonte: Dados da Pesquisa

O resultado da correlação entre as escalas foi classificado como moderado, com um $R = 0,540$. Em relação às subescalas, observou-se uma correlação negligenciável entre as dimensões “Aceitação de si e da vida” da ER com as subescalas da CD-RISC “Tenacidade” ($r^2 = 0,02$), “Tolerância à Adaptabilidade” ($r^2 = 0,06$), “Dependência do Suporte Externo” ($r^2 = 0,01$) e uma correlação baixa com a subescala “Intuição” ($r^2 = 0,09$). Quando observadas as correlações entre a dimensão “Competência pessoal” da ER com as subescalas da CD-RISC “Dependência do Suporte Externo” ($r^2 = 0,00$) e “Intuição” ($0,01$) identificou-se também uma baixa correlação e ao correlacioná-la com as subescalas “Tenacidade” ($r^2 = 0,28$) e “Tolerância à Adaptabilidade” ($r^2 = 0,25$) uma correlação moderada.

4 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi correlacionar e comparar os escores da resiliência indicados pela a ER e a CD-RISC 25 no contexto das lutas. Os resultados mostraram uma correlação moderada entre os escores total da resiliência mensurada pela CD-RISC com os escores da resiliência mensurada pela ER. A hipótese que pode justificar esse resultado são de que as diferenças semânticas dos itens que compõem as dimensões de cada escala e o contexto de validação de cada uma delas possam ter interferido.

A CD-RISC 25 foi adaptada e validada e por Solano *et al.* (2016) com um grupo de 65 adultos que mesclava pacientes com algum transtorno de ansiedade, Borderline ou transtorno de estresse pós-traumático, pacientes com dor crônica e não pacientes acompanhantes de pacientes em consultas pré anestésicas em um hospital escola de uma faculdade de medicina. A adaptação e validação seguiu um processo semelhante ao do desenvolvimento da escala, realizando a validação em indivíduos com transtornos psiquiátricos e em indivíduos que auxiliam ou realizam seus tratamentos. Porém, para Gucciardi *et al.* (2011), a CD-RISC original não é clara ao medir a espiritualidade, além de dificultar a correlação entre suas subescalas. No trabalho de Solano *et al.* (2016), a subescala “Espiritualidade” tem seus itens realocados em outras dimensões, além de modificar a nomenclatura das mesmas. Além disso, ao se comparar os indivíduos em que a escala foi desenvolvida e validada com o contexto deste estudo, nota-se que estes estão em um contexto diferente, uma vez que, buscou-se nesse estudo uma análise desta escala no contexto esportivo.

A ER foi desenvolvida através de uma entrevistas com 24 mulheres adultas que descreveram como se adaptaram com sucesso às adversidades da vida, porém foi adaptada e validada por Pesce *et al.* (2005) em um grupo de 997 alunos de escolas públicas com idades médias de 15,4 (\pm 1,5) anos. Conforme Pesce *et al.* (2005) é recomendado um rigoroso processo de adaptação e análise dos índices psicométricos, uma vez que somente a adaptação semântica pode não cobrir as diferenças culturais entre os universos explorados, assim, caso isso não ocorra os resultados de validade e confiabilidade da escala pode ser prejudicado. Tendo em vista que a escala foi desenvolvida com um grupo, traduzida e validada com amostras diferentes e o contexto que buscou-se neste trabalho é outro, os resultados encontrados podem ser explicados.

Como os próprios autores das traduções e validações das duas escalas (ER e CD-RISC) identificaram diferenças culturais para a transferência dos conceitos, pode-se inferir que grupos com vivências diferentes, em ambientes diferentes podem responder de maneiras não esperadas às questões propostas pelas duas escalas, o que pode limitar o trabalho de treinadores e psicólogos que as utilizarem no contexto esportivo e ainda com atletas de idades variadas.

Apesar de encontrar um coeficiente de Alpha de *Cronbach* de 0,93 para o RISC-Br (denominação de Solano e colaboradores à sua adaptação da CD-RISC), o autor identifica redundâncias entre os itens, identifica excelentes coeficientes de Alpha de *Cronbach* para os itens “Tenacidade” e “Tolerância à Adaptabilidade” (0,91 e 0,86 respectivamente), porém coeficientes modestos para os itens “Dependência de Suporte Externo” e “Intuição” (0,57 e 0,49 respectivamente). Segundo o autor, esses coeficientes baixos podem estar relacionados ao pequeno quantitativo de itens agregados às subescalas citadas, o que foi corroborado com os dados obtidos neste estudo, que identificou uma baixa correlação da subescala “Dependência do Suporte Externo” e a CD-RISC 25, com uma variância explicada de 18% e em correlação realizada entre a escala e sua subescala “Intuição”, observou-se uma variância explicada de 29%. Esses dados demonstram uma lacuna na avaliação da resiliência, uma vez que a mesma sofre grande influência da confiança, que, segundo Fletcher e Sarkar (2013), pode ser melhor caracterizada pela coesão e laços de colaboração nos níveis familiar e comunitário.

Em relação à ER, utilizada por Ruiz *et al.* (2012) com atletas de futebol espanhóis, também foram identificados baixos níveis de correlação com o segundo fator de sua escala (aceitação de si e da vida). O autor ainda cita que em uma revisão feita por Wagnild (2009) foi identificada uma diferença de confiabilidade de sua escala em relação à escala na versão portuguesa de Vigário *et al.* (2009). Nos dados deste estudo, conforme verifica-se na Tabela 2, foi identificada uma moderada correlação entre a ER e a CD-RISC, conforme Hinkle, Wiersma e Jurs (2003), mesmo as duas escalas se propondo a medir o mesmo construto. Pesce *et al.* (2005), tiveram dificuldades nas traduções, tanto em relação de dificuldades ao lidar com o conceito pouco explorado quanto com as diferenças culturais dos itens 7, 11 e 12 da escala, todos incluídos na subescala “aceitação de si e da vida”. Correlacionando as subescalas da ER, identificamos uma correlação negligenciável entre as subescalas do mesmo instrumento conforme verifica-se na Tabela 2. Sarkar e Fletcher (2013)

descrevem que a escala avalia cinco características resilientes baseadas exclusivamente no nível individual, dentre as quais pode-se citar a equanimidade, a perseverança, a autoconfiança, o significado e a solidão existencial, o que, embora sejam importantes, devem ser observadas também em conjunto com o ambiente e fatores socioculturais. Os autores sugerem ainda em seu artigo que instrumentos que contenham opções confusas ou que não se refiram ao contexto esportivo podem não ser um meio rigoroso de avaliação de resiliência.

Por se tratar de um instrumento multidimensional e, sabendo que a resiliência sofre influências individuais e ambientais, as baixas correlações apresentadas entre o item “aceitação de si e da vida” da ER, que incluem a adaptabilidade, equilíbrio, flexibilidade e perspectiva de vida e todas as outras subescalas (ER e CD-RISC) pode demonstrar uma baixa capacidade de mensurar essas capacidades o que, por sua vez demonstra uma lacuna na avaliação da resiliência dos indivíduos. Além disso, a ER apresenta uma correlação negligenciável com as subescalas “Dependência do Suporte Externo” e “Intuição”, uma vez que esse componente intuitivo e de auxílio de suporte externo parece não ter sido abordado no desenvolvimento desta escala devido sua abordagem apenas no indivíduo.

De acordo com *Pesce et al. (2005)*, a subescala da ER “Aceitação de si e da vida” tem inclusas nesse fator a adaptabilidade, a flexibilidade e o equilíbrio, porém, nos resultados deste estudo foram encontradas correlações negligenciáveis entre essa subescala e a subescala “tolerância à adaptabilidade”, mesmo as duas apresentando dimensões semelhantes. A própria autora cita em seu trabalho a dificuldade de distinguir nitidamente os dois fatores (“Competência pessoal” e “Aceitação de si e da vida”), mas distingue a adaptação e a capacidade de resolver situações em sua escala contida nos itens 7 ao 11. *Bryan, O’Shea e Macintyre (2017)* não identificaram em seus estudos nenhum item em que seja caracterizada a mensuração de uma adaptação positiva do indivíduo, o que corrobora com os dados deste estudo, que não conseguiu verificar correlação significativa entre as subescalas. *Sarkar e Fletcher (2013)* ainda descrevem que instrumentos que se propõe a medir a resiliência no esporte devem considerar três componentes principais (adversidade, adaptação positiva e fatores de proteção) de maneira tripartida. A própria autora da validação da ER (*PESCE et al. 2005*) discute em seu artigo se a escala seria realmente indicada para outras culturas e orienta que, em caso de sua utilização, haja adaptações e estudos comparativos.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que as escalas de resiliência que estão sendo utilizadas no contexto esportivo não estão adequadas para avaliar o construto em sua essência. A resiliência esportiva apresenta características e comportamentos expressos pelos atletas que não são mensuráveis por essa escala. Ainda assim, a capacidade resiliente do atleta em si pode ser avaliada fora deste contexto e interpretada no ambiente esportivo, e neste caso, a CD-RISC parece ser a escala mais aproximada para essa avaliação. No entanto, cabem novos estudos que avaliem a validação deste instrumento psicométrico no contexto do esporte, bem como o desenvolvimento de uma escala apropriada para avaliar a resiliência em atletas de rendimento.

Uma das limitações apresentadas nesse trabalho foram as diferentes situações de coletas de dados, sendo o Jiu-Jitsu em um período logo após uma competição e no Taekwondo e no Judô após treinos cotidianos. Outra limitação enfrentada neste estudo pode ser a diferença de idade entre os atletas, principalmente dos atletas de Jiu-Jitsu, que apresentaram médias superiores aos atletas do Taekwondo e do Judô. No entanto, ao compararmos a média de competições dentro de um período de 12 meses, as médias são próximas e até superiores, quando se compara Jiu-Jitsu e Judô. Sabendo que um dos momentos que exigem maior resiliência dos atletas é o período competitivo, pode ser que esse dado possa aproximar as experiências especificamente no contexto esportivo, neste caso, novos estudos devem ser realizados para esclarecer tal limitação.

REFERÊNCIAS

BRYAN, C.; O'SHEA, D.; MACINTYRE, T. Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, p.1-41, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140> >. Acesso em: 10 maio 2018.

CARVALHO, C. A. F.; PEREIRA, I. Adaptação da "The Resilience Scale" para a População Adulta Portuguesa. **Psicologia USP** [online], v. 23, n. 2, p. 417-433, jul. 2012. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65642012005000008> >. Acesso em: 10 maio 2018.

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. Disponível em: < <https://www.revistas.usp.br/acp/article/viewFile/48243/52078> >. Acesso em: 10 maio 2018.

DAVIDSON, J. R. T.; CONNOR, K. M. **Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual**. Unpublished. 01-01-2017. Disponível em: <www.cd-risc.com>. Acesso em: 10 maio 2018.

FLETCHER, D.; SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, p. 669-678, 2012. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007> >. Acesso em: 26 maio 2018.

GALLI, N.; GONZALEZ, S. P. Psychological Resilience in Sport: A review of the literature and implications for research and practice. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 13, p. 243-257, 2015. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947> >. Acesso em: 10 maio 2018.

GALLI, N.; VEALEY, R. S. "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. **The Sport Psychologist**, v. 22, p.316-335, 2008.

GARCIA, C. R.; VALLARINO, V. T.; MONTERO, F. J. O. Resiliencia, Optimismo y Burnout em Judokas de Competición Uruguayos, **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte**, v. 9, n. 2, p. 271-286, 2014. Disponível em: <https://researchgate.net/publication/287844863_Resilience_optimism_and_burnout_in_competitive_judokas_in_Uruguay>. Acesso em: 10 maio 2018.

GONZALEZ, S.P. *et al.* Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 23, p. 31-39,

2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.005>>. Acesso em: 10 maio 2018.

GOMES, M. S. P. *et al.* Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 207-227, 2010. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/9743/8928>>. Acesso em: 10 maio 2018.

GUCCIARDI, D. F. *et al.* The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, p. 423-433, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>>. Acesso em: 10 maio 2018.

HINKLE, D. E.; WIERSMA, W.; JURIS, S. G. **Applied Statistics for the Behavioral Sciences**. 5 th. Boston: Houghton Mifflin, 2003. 756 p.

JUARROS, A. M. *et al.* Relación de la carga interna de entrenamiento, optimism y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación em nadadores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 43-54, 2017. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/323007214>>. Acesso em: 03 maio 2018.

LEPORE, S. J.; REVENSON, T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In: CALHOUN, L.G.; TEDESCHI, R.G. (Eds.), **Handbook of posttraumatic growth: research and practice**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. p. 24-46. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/277022047_Resilience_and_Posttraumatic_Growth_Recovery_Resistance_and_Reconfiguration>. Acesso em: 03 set. 2018.

NEZHAD, M. A. S.; BESHARAT, M. A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 5, p. 757-763, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>>. Acesso em: 15 maio 2018.

ORTEGA, F. Z. *et al.* Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. **Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology**, v. 26, n. 1, p. 71-82, 2017. Disponível em: <http://www.rpd-online.com/article/view/v26-n1-zurita-ortega-zafra-et-al/Zurita_Ortega_Zafraetal>. Acesso em: 30 abr. 2018.

PEDRO, S.D.G. Athletes Engagement, Resilience, and Rate of Perceived Exertion on Portuguese National and International Level Wrestlers, **International Journal of Wrestling Science**, v.6, p.5-10, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/21615667.2016.1166299>>. Acesso em: 01 maio 2018.

PEDRO, S.D.; VELOSO, S. Exploring resilience in sports. Coach's autonomy support and athletes engagement - A contribute to literature. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 151-160, 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Samuel_Gracio_Pedro/publication/323199548_Exploring_resilience_in_sport_Coach's_autonomy_support_and_athletes_engagement_-_A_contribute_to_literature/links/5a859092a6fdcc6b1a351ef2/Exploring-resilience-in-sports-Coachs-autonomy-support-andathletes-engagement-A-contribute-to-literature.pdf>. Acesso em: 03 maio 2018.

PERIM, P. C. *et al.* Análise fatorial confirmatória da versão Brasileira da Escala de Resiliência (ER -Brasil). **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 373-384, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000300007>. Acesso em: 10 maio 2018.

PESCE, R. P. *et al.* Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 2, p. 436-448, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n2/10.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2018.

RECHE, C. *et al.* El Optimismo como Contribucion a la Resiliencia Deportiva. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 13, n. 1, p. 131-136, 2018. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534014>>. Acesso em: 07 maio 2018.

RECHE, C.; ORTÍN, F.J. Consistencia De La Versión Española De La Escala De Resiliencia En Esgrima. **Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica**, v. 2, n. 2, p. 49-57, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Cristina_Reche2/publication/281458702_Consistencia_de_la_version_espanola_de_la_escala_de_resiliencia_en_esgrima/links/55e95e3408aeb65162647c06/Consistencia-de-la-version-espanola-de-la-escala-de-resiliencia-en-esgrima.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2018.

RICHARDSON, G. E. The Metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, v. 58, p. 307-321, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1002/jclp.10020>>. Acesso em: 3 set. 2018.

RUIZ, R. *et al.* Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 1, p. 143-151, 2012. Disponível em: <<http://www.rpd-online.com/article/view/1059/836>>. Acesso em: 10 jul. 2018.
SARKAR, M.; FLETCHER, D. How Should We Measure Psychological Resilience in Sport Performers? **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 17, p. 264–280, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>>. Acesso em: 26 ago 2018.

SOLANO, J. P. C. *et al.* Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Brazilian adult patients. **São Paulo Med. J.** v. 134, n. 5, p. 400-407, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1516-3180.2015.02290512>>. Acesso em 19 ago. 2018.

WAGNILD, G. M.; YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, v. 1, p. 165–178, 1993.

WINDLE, G.; BENNETT, K. M.; NOYES, J. A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. **Health & Quality of Life Outcomes**, v. 9, p. 8-25, 2011. Disponível em: < <https://doi.org/101186/1477-7525-9-8> >. Acesso em: 04 set. 2018.

WU, G. *et al.* Understanding Resilience. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 7, p. 1-15, 2013. Disponível em: < <https://www.researchgate.net/publication/235669385> >. Acesso em: 26 out 2018.

ANEXOS

Anexo 1

Escala de Resiliência de Connor-Davidson para o Brasil-25^{BRASIL} (CD-RISC-25^{BRASIL}) ©

*Quanto as afirmações abaixo são verdadeiras para você, pensando no **mês passado**?*

Se algumas dessas situações não ocorreram no mês passado, responda como você acha que teria se sentido se elas tivessem ocorrido.

	Nem um pouco verdadeiro (0)	Raramente verdadeiro (1)	Às vezes verdadeiro (2)	Frequentemente verdadeiro (3)	Quase sempre verdadeiro (4)
1. Eu consigo me adaptar quando mudanças acontecem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu tenho pelo menos um relacionamento próximo e seguro com alguém que me ajuda quando estou nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando meus problemas não têm uma solução clara, às vezes Deus ou o destino podem ajudar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eu consigo lidar com qualquer problema que acontece comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Os sucessos do passado me dão confiança para enfrentar novos desafios e dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tento ver o lado humorístico das coisas quando estou com problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ter que lidar com situações estressantes me faz sentir mais forte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eu costumo me recuperar bem de uma doença, acidentes e outras dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Eu acredito que a maioria das coisas boas ou ruins acontecem por alguma razão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eu me esforço ao máximo, não importa qual seja o resultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Eu acredito que posso atingir meus objetivos mesmo quando há obstáculos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Mesmo quando tudo parece sem esperanças, eu não desisto. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Nos momentos difíceis ou de crise, eu sei onde procurar ajuda. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Fico concentrado e penso com clareza quando estou sob pressão. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Eu prefiro assumir a liderança para resolver problemas, em vez de deixar os outros tomarem as decisões. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Eu não desanimo facilmente com os fracassos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Eu me considero uma pessoa forte quando tenho que lidar com desafios e dificuldades da vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Se for necessário, eu consigo tomar decisões difíceis e desagradáveis que afetem outras pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Eu consigo lidar com sentimentos desagradáveis ou dolorosos como tristeza, medo e raiva. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ao lidar com os problemas da vida, eu às vezes sigo minha intuição, sem saber por quê. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Eu sei onde quero chegar na vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Eu sinto que tenho controle sobre minha vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Eu gosto de desafios. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Eu me esforço para atingir meus objetivos, não importa que obstáculos eu encontre pelo caminho. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Eu tenho orgulho das minhas conquistas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Solano JP, Bracher E, Pietrobon R, Carmona MJ. Adaptação cultural e estudo de validade da escala de resiliência de Connor-Davidson para o Brasil. Nenhuma parte deste documento pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias simples e digitalização, sem permissão escrita de Dr. Davidson - mail@cd-risc.com. Direitos reservados.

Copyright © 2001, 2003, 2007, 2009, 2011, 2016 by Kathryn M. Connor, M.D., and Jonathan R.T. Davidson, M.D.

Anexo 2

ESCALA DE RESILIENCIA
Wagnild & Young (1993); Pesce et al(2005)

Por favor leia as instruções: Você encontrará sete números variando de “1” (Discordo Totalmente) a 7 (concordo totalmente). Assinale com uma cruz (X) o número que melhor indica seus sentimentos sobre essa afirmação. Por exemplo, se você discordar totalmente com a afirmação, assinale “1”. Se você é neutro, assinale “4” e se concordar totalmente assinale 7. Identificação _____ Idade: _____ Sexo: _____	Discordo Totalmente	Discordo Muito	Discordo Pouco	Não discordo e nem concordo	Concordo Pouco	Concordo Muito	Concordo Totalmente
Itens	1	2	3	4	5	6	7
1. Quando eu faço planos, eu levo eles até o fim							
2. Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra							
3. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer outra pessoa							
4. Manter interesse nas coisas é importante para mim							
5. Eu posso estar por minha conta se eu precisar							
6. Eu sinto orgulho de ter realizado coisas em minha vida							
7. Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação							
8. Eu sou amigo de mim mesmo							
9. Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo							
10. Eu sou determinado							
11. Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas							
12. Eu faço as coisas um dia de cada vez							
13. Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades antes							
14. Eu sou disciplinado							
15. Eu mantenho interesse nas coisas							
16. Eu normalmente posso achar motivo para rir							
17. Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis							
18. Em uma emergência, eu sou uma pessoa em quem as pessoas podem contar							
19. Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras							
20. Às vezes eu me obrigo a fazer coisas querendo ou não							
21. Minha vida tem sentido							
22. Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas							
23. Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída							
24. Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer							
25. Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim							