

**FÚLVIO RODRIGUES VALERIANO**

**PERCEPÇÃO DE VIDA, ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E  
CAPACIDADE DE RESILIÊNCIA EM COMPETIÇÕES DO ESPORTE  
ORIENTAÇÃO PEDESTRE**

**SÃO JOÃO DEL REI  
PPGPSI-UFSJ  
2011**



**FÚLVIO RODRIGUES VALERIANO**

**RELAÇÃO DO GRAU DE PERCEPÇÃO DE VIDA, ESTRATÉGIAS DE  
ENFRENTAMENTO E CAPACIDADE DE RESILIÊNCIA COM O  
RESULTADO EM COMPETIÇÕES DO ESPORTE ORIENTAÇÃO  
PEDESTRE**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João Del Rei como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia  
Linha de Pesquisa: Saúde Mental

Orientadora: Prof. Dra. Ana Maria de Oliveira Cintra

São João del Rei  
PPGPSI-UFSJ  
2011

*A todos que contribuíram de alguma forma  
com especial carinho aos  
meus Pais, minha Filha Dandara, meu sobrinho Théo, Irmã e Cunhado.*

*Aos Atletas, Dirigentes de equipes,  
Ex-Presidente e o atual Presidente da FMO.  
Obrigado pela colaboração e contribuição  
nesta pesquisa.*

## AGRADECIMENTOS

À Deus que tanto tem colocado pessoas importantes nas trilhas de minha vida. Pessoas que me fortalecem e me dão um ‘norte’ para orientar o mapa da vida.

À Prof. Dra. Ana Maria de Oliveira Cintra pelas palavras e preciosas horas de orientação que foram de grande qualidade no decorrer deste processo.

À Murilo de Souza Cabral que foi, é, e sempre será um grande pai e amigo do Esporte Orientação que me acolheu, com todo carinho e atenção na cidade de São João Del Rei.

Aos Professores Dra. Maria Amélia Cesari Quaglia, Dr. Giuliano de Assis Pimentel e Dr. Kleber do Sacramento Adão pela colaboração e contribuição no projeto no momento de qualificação e de defesa e ao Professor Renato Reis, da Faculdade SENAC, pela ajuda fornecida na análise dos dados. Obrigado pela atenção.

Aos meus queridos pais, Marli Rodrigues Silva e Onofre Valeriano da Silva, pelo apoio e incentivo que me dão forças para lutar. Vencer esta etapa de minha vida, sem o seu apoio incondicional seria muito difícil.

A minha Irmã e Cunhado pelo calor com a qual sei que posso contar sempre.

Aos demais familiares que torcem por mim, muito obrigado.

Aos Amigos (as) e Companheiros (as) neste tortuoso caminho de Pós-Graduação, Mário César, Cleucimara, Juliana, Wanderson pelo convívio e por terem compartilhado momentos de resiliência, alegria, lutas etc. Especialmente a minha amiga Mônia ao qual tenho grande admiração e carinho.

Aos demais Amigos e Colegas por toda a ajuda, ainda que indireta, na realização deste projeto.

Ao apoio da Confederação Brasileira de Orientação, Federação Mineira de Orientação e aos Clubes de orientação e seus dirigentes e atletas pela gentil colaboração e esforço para a realização desta pesquisa.

## RESUMO

Esta pesquisa aborda a psicologia do esporte, tendo como foco a modalidade esportiva orientação pedestre e sua relação com alguns aspectos pontuais da saúde mental. Orientação pedestre é um esporte com mais de um século de existência e originária dos países nórdicos, no qual o praticante ou atleta, portando um mapa detalhado do terreno e uma bússola, deve encontrar pontos de controle específicos marcados no seu mapa (IOF, 2009; Pasini, 2004; 2007; Friedman, 2007). Como a orientação é um esporte que tem conquistado mais adeptos nos últimos vinte anos, no Brasil, muitas questões ainda estão sem resposta. Esta pesquisa pretendeu compreender elementos do desempenho que parecem estar relacionados à percepção de vida, capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento do praticante de orientação pedestre baseando-se em uma vertente da psicologia, a Psicologia Positiva, que foca a análise das forças e virtudes da psique humana. Utilizou-se para a avaliação do grau de percepção de vida, o Teste de Orientação da Vida revisado (TOV-R), validado no Brasil por Bandeira, em 2002. A capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento foram avaliadas por meio de questionário de perguntas dissertativas. Para a caracterização da amostra foi construído um questionário sócio-demográfico. Participaram da amostra 54 sujeitos, 37 homens e 17 mulheres que responderam ao TOV-R, questionário sócio-demográfico e o questionário de perguntas dissertativas. Para análise dos dados foram criados três grupos baseado na classificação obtida em competições o grupo 1 foi composto dos três primeiros colocados, o grupo 2 os indivíduos com classificação de quarto à sexta colocação e o grupo 3 os indivíduos que obtiveram classificação abaixo da sexta posição. Os resultados indicaram uma relação inversamente proporcional quando comparou-se os resultados em competição e escores do TOV-R, nos indivíduos do grupo 1, ou seja, quanto maior os escores no TOV-R mais baixo foi a classificação na competição para o grupo dos três primeiros colocados. Para os indivíduos do grupo 2 e grupo 3 o comportamento da distribuição dos dados foi diretamente proporcional, ou seja quanto maior o escore atingido melhor a classificação. O escore médio da amostra para o grau de percepção de vida foi 18,75 (DP  $\pm$  3,49), a mediana de 19,14 e o valor de maior frequência foi 20. O valor mínimo e máximo da amostra foram, respectivamente, 11 e 24. O valor médio do grau de percepção de vida é um valor bastante representativo uma vez que representa 78% do valor máximo do TOV-R. Para esta análise concluiu-se que os indivíduos que classificam-se entre os primeiros colocados, não apresentam um escore próximo do valor máximo do TOV-R; observando que o valor mínimo do teste em questão para esta amostra foi 11 ou seja todos os indivíduos apresentam elevado grau de percepção de vida. Os resultados também indicam que os praticantes apresentam boa saúde mental nos aspectos pertinentes à percepção de vida com relação a eventos futuros, o que vem a corroborar com o fato da grande maioria dos praticantes (92,6%) apresentarem um estilo de enfrentamento pela resolução de problemas e 48% apresentarem relatos de comportamento resiliente.

**PALAVRAS – CHAVE:** esporte, orientação pedestre, percepção de vida, resiliência, enfrentamento.

## ABSTRACT

This research addresses the psychology of sport, focusing on the sport pedestrian orientation and its relation to some specific aspects of mental health. Foot orienteering is a sport with more than a century old, and originated from the Nordic countries in which the practitioner or athlete, carrying a detailed map of the terrain and a compass, to find specific control points marked on your map (IOF, 2009; Pasini, 2004, 2007, Friedman 2007). As the orienteering is a sport developed in Brazil, many questions remain unanswered. This research sought to understand elements of performance that seem to be related to the perception of life, resilience and coping strategies practitioner's pedestrian orientation based on a branch of psychology, positive psychology, which focuses on the analysis of strengths and virtues of human psyche. It was used to assess the degree of perception of life, the Life Orientation Test Revised (LOT-R), validated in Brazil by Division in 2002. The resilience and coping strategies were assessed by questionnaire of open questions. To characterize the sample was constructed a socio-demographic questionnaire. For analysis of the data was created three groups based on the marks obtained in competition group 1 was composed of the top three, the second group of individuals ranked fourth to sixth place and the group 3 individuals who were classified above the sixth position. The results indicated an inverse relationship when compared to the competition results and the LOT-R scores, patients in group 1, ie, the higher the scores on the LOT-R was the lowest ranking in the competition for the group of threefinishers. For individuals in group 2 and group 3 the behavior of the data distribution was directly proportional, ie the higher the score achieved better classification. The average score of the sample for the degree of perception of life was 18.75 (SD + 3.49), the median value of 19.14 and the highest frequency was 20. The minimum and maximum sample were respectively 11 and 24. The average degree of perception of life is a fairly representative value since it represents 78% of the maximum value of the LOT-R. This analysis concludes that individuals who rank among the top finishers not have a score near the maximum value of the LOT-R; noting that the minimum value in the test for this sample was 11 ie all individuals have a good degree of awareness of life. The results also indicate that practitioners have good mental health as relevant to the perception of life with respect to future events, which further supports the fact that the vast majority of practitioners (92.6%) have a way of coping with the resolution 48% of problems and submit reports of resilient behavior.

**WORDS - KEY:** sport, foot orienteering, perception of life, resilience and coping.

**LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - <b>Categorias, Grau de Dificuldade, Limite de Idade</b> .....	16
Tabela 2 - <b>Frequências, Porcentagens, Médias e Desvios-padrão das Características Sócio-Demográficas dos Praticantes do Esporte Orientação</b> .....	31
Tabela 3 - <b>Frequência do Grau de Percepção de Vida da Amostra</b> .....	32
Tabela 4 - <b>Frequência do Grau de Percepção de Vida por Faixa de Idade</b> .....	32
Tabela 5 - <b>Sexo do Respondente por Categorização do Grau de Percepção de Vida: Frequência e Porcentagem</b> .....	33
Tabela 6 - <b>Frequência e Porcentagem de Atletas por Colocação e Grau de Percepção de Vida</b> .....	35
Tabela 7 - <b>Testes de Correlação: Estratificação da Classificação e Escore TOV-R</b> .....	35
Tabela 8 - <b>Frequência do Estilo de Enfrentamento dos Participantes da Amostra</b> .....	37
Tabela 10 - <b>Frequência das Respostas da Questão 11 Conjugadas</b> .....	37
Tabela 11 - <b>Análise dos Relatos sobre o Comportamento Resiliente em Situações de Erro e Derrota Inesperada</b> .....	39



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - <b>Frequência de indivíduos por faixa idade e faixa de grau de percepção de vida</b> .....	33
Figura 2 - <b>Frequência de indivíduos por sexo e faixa de grau de percepção de vida</b> .....	34

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>14</b>
1. Esporte Orientação Pedestre.....	14
2. Percepção de vida com relação a eventos futuros .....	16
3. Estratégias de Enfrentamento.....	19
4. Resiliência .....	20
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>23</b>
Objetivo Geral .....	23
Objetivos Específicos .....	23
<b>MÉTODO.....</b>	<b>24</b>
Delineamento da pesquisa .....	24
Local do Estudo.....	24
População alvo e amostra .....	25
Amostra .....	25
Instrumentos de Medida .....	25
Sobre o Teste de Orientação da Vida - Revisado.....	25
Questionário Sócio-demográfico.....	26
Questionário com Perguntas Dissertativas .....	26
Procedimentos metodológicos.....	27
Análise dos Dados .....	28
Considerações Éticas .....	29
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
1 . Descrição da amostra .....	30
2 . Descrição do grau de percepção de vida .....	31
2.1 . Grau de percepção de vida estratificado por faixa de idade.....	32
2.2 . Grau de percepção de vida estratificado por sexo.....	33
3. Análise de correlação entre grau de percepção de vida e resultados nas competições ....	34
4. Descrição dos estilos de enfrentamento .....	35
5. Descrição da presença de resiliência .....	38
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>41</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>45</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO 2 – Teste de orientação da Vida (TOV – R) e questionário sócio-demográfico</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO 3 – Questionário aberto sobre capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento.....</b>	<b>54</b>

## INTRODUÇÃO

Orientação pedestre é uma modalidade na qual o praticante deve tomar decisões e enfrentar situações muitas vezes inesperadas, tais como: competir em um terreno totalmente desconhecido, não encontrar o ponto de controle onde se pensava que ele poderia estar, não reconhecer o terreno onde se encontra no mapa e descobrir-se perdido, dentre outras. Parece que tais fatos possuem uma íntima relação entre a capacidade de resiliência, o estilo de enfrentamento e a percepção de vida do atleta com relação a eventos futuros. Informalmente, observa-se que cada competidor age de uma forma diferente frente a situações difíceis em competição. Alguns desistem em plena competição, outros insistem e buscam reencontrar-se e refazem sua rota. Há ainda aqueles que esperam alguém passar para ajudá-los. Há uma diversidade de reações que ainda não foram claramente estudadas. Supõe-se que essas reações distintas tenham impactos variados no resultado final da competição, pois, como qualquer outro esporte que envolve competição e dependente de rendimento apenas individual, o esporte de orientação pedestre, também, deve mobilizar emoções e sentimentos que englobam características relacionadas a algum componente da personalidade de cada indivíduo.

Como a orientação é um esporte em desenvolvimento no Brasil, muitas questões ainda estão sem resposta. Esta pesquisa pretendeu compreender elementos do desempenho que parecem estar relacionados à percepção de vida, capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento do praticante de orientação pedestre baseando-se em uma vertente da psicologia, a Psicologia Positiva, que foca a análise das forças e virtudes da psique humana.

Esta pesquisa aborda a psicologia do esporte, tendo como foco a modalidade esportiva orientação pedestre e sua relação com alguns aspectos pontuais da saúde mental. Orientação pedestre é um esporte com mais de um século de existência e originária dos países nórdicos, no qual o praticante ou atleta, portando um mapa detalhado do terreno e uma bússola, deve encontrar pontos de controle específicos marcados no seu mapa (IOF, 2009; Pasini, 2004; 2007; Friedman, 2007). No Brasil, o esporte de orientação pedestre iniciou-se na década de 1970, nas forças armadas. Este esporte apresentou crescimento significativo, desde a criação da Confederação Brasileira de Orientação (CBO, 2008). Segundo dados da CBO (2008) em 1999, ano de sua criação, possuía 712 atletas confederados, em 2009, 8057 praticantes. Esta modalidade esportiva é bastante inclusiva, apresenta público diversificado em relação à idade dos praticantes que varia de 10 a 90 anos, incluindo, também, portadores de necessidades especiais (motoras auditivas e outras).

Utilizou-se para a avaliação do grau de percepção de vida, o Teste de Orientação da Vida revisado (TOV-R), validado no Brasil por Bandeira em 2002. A capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento foram avaliadas por meio de questionário com perguntas dissertativas. Para a caracterização da amostra foi construído um questionário sócio-demográfico. A amostra foi composta de 54 sujeitos sendo 37 homens e 17 mulheres.

Tendo em vista a amplitude de público que, atualmente, pratica esta modalidade esportiva e a escassez de estudos na área da psicologia que buscam um maior entendimento sobre os aspectos relativos à saúde mental dos praticantes do esporte de orientação, principalmente, quanto ao rendimento dos atletas, justifica-se a proposição deste estudo. Este estudo avaliou o grau de otimismo para conhecer a percepção de vida do atleta com relação a eventos futuros, conheceu a capacidade de resiliência para avaliar sua adaptação a situações adversas e identificou como o praticante enfrenta as dificuldades oriundas das situações ocorridas durante a competição.

A tomada de decisão é a forma como o praticante age perante um tipo de situação e pode estar relacionada à capacidade de resiliência às estratégias de enfrentamento e à orientação otimista da vida (Scheier & Carver, 1987 e 1992). Os autores apontaram relações entre orientação otimista da vida com a capacidade das pessoas de enfrentamento em situações estressantes. A partir desse pressuposto, a maneira como o indivíduo age perante as situações difíceis poderá estar associada a algum destes indicadores: orientação otimista da vida, capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento.

Não foram encontrados na base de dados indexados da Bireme<sup>1</sup>, estudos na área da psicologia do esporte com atletas de orientação pedestre que relacionem o desempenho com aspectos psicológicos. Por meio de uma investigação nesse banco de dados, entre o período de 1982 a 2010 e utilizando-se do descritor “*orienteering*”, poucos estudos envolvendo a modalidade pesquisada foram encontrados inclusive estudos que envolvem simultaneamente a psicologia e o esporte de orientação pedestre e alguns trabalhos que abordaram fatores objetivos da modalidade como percepção cognitiva e desempenho físico<sup>2</sup>, análise de lactato e trocas gasosas<sup>3</sup>, fadiga e alteração do padrão de marcha e corrida na orientação<sup>4</sup>,

---

<sup>1</sup> Scielo, Medline e Lilacs

<sup>2</sup> Guzman JF; Pablos AM; Pablos C. Perceptual-cognitive skills and performance in orienteering. *Percept Mot Skills*;107(1): 159-64, 2008 Aug.

<sup>3</sup> Smekal G, von Duvillard SP, Pokan R, Tschan H, Baron R, Hofmann P, Wonisch M, Bachl N. Changes in blood lactate and respiratory gas exchange measures in sports with discontinuous load profiles. *Eur J Appl Physiol*. 2003 Jun;89(5):489-95. Epub 2003 Apr 24.

<sup>4</sup> GY Millet, Desviar C, Banizette M, Morin JB. Changes in running pattern due to fatigue and cognitive load in orienteering. *J Sci Sports* . 2010 Jan; 28 (2) :153-60.

comportamento cardíaco<sup>5</sup>, lesões<sup>6</sup> e diferenças de velocidade entre idade e sexo<sup>7</sup>, apenas um estudo sobre os fatores subjetivos da modalidade, analisando o processo de tomada de decisão<sup>8</sup>.

No estudo de Norlander & Archer (2002) que analisaram a relação entre a percepção de vida e o desempenho nos esportes e forneceram elementos para maior compreensão da relação entre a percepção de vida otimista, efetividade do humor e o índice de percepção de esforço. É importante destacar que não se encontrou nenhum abordando a relação entre a percepção de vida e o desempenho tanto no Esporte Orientação Pedestre quanto no esporte de forma geral.

A revisão bibliográfica realizada sobre a temática enfrentamento também conhecido como “*coping*”, entre eles um estudo sobre a capacidade de resiliência e esporte (VALLE, 2007). Não foram encontrados estudos que analisassem as estratégias de enfrentamento, a capacidade de resiliência e a percepção de vida nas várias modalidades esportivas, especialmente, no esporte de orientação pedestre ao desempenho esportivo. Há, portanto, uma lacuna na produção científica o que traz a necessidade de desenvolvimento de estudos sobre essas questões não só no esporte de orientação pedestre como também em outras modalidades esportivas.

Os resultados deste estudo poderão direcionar a conduta dos técnicos, clubes e/ou associações no trato com os praticantes de orientação pedestre que estão iniciando na modalidade, os que já praticam e os atletas de elite evitando, assim, que o praticante nas diversas situações de dificuldade não se sinta incapaz ou frustrado, podendo então ocasionar uma desistência da prática desta modalidade.

---

<sup>5</sup> Bird S, George M, Balmer J, Davison RC. Heart rate responses of women aged 23-67 years during competitive orienteering. Br J Sports Med. 2003 Jun;37(3):254-7.

<sup>6</sup> Folan JM. Orienteering injuries. Br J Sports Med. 1982 Dec;16(4):236-40.

<sup>7</sup> Bird S, Balmer J, Olds T, Davison RC. Differences between the sexes and age-related changes in orienteering speed. J Sci Sports . 2001 Apr; 19 (4) :243-52.

<sup>8</sup> Omodei MM, McLennan J. Studying complex decision making in natural settings: using a head-mounted video camera to study competitive orienteering. Percept Mot Skills. 1994 Dec;79(3 Pt 2):1411-25.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A revisão bibliográfica buscou melhor compreender o esporte orientação pedestre que tem conquistado, nos últimos vinte anos, mais adeptos no Brasil. Além disso, a revisão da literatura possibilitou a discussão sobre percepção de vida em relação a eventos futuros, estratégias de enfrentamento e resiliência.

### 1. Esporte Orientação Pedestre

A Orientação surgiu na Escandinávia em 1850. Como desporto, sua prática começou a ser inserida pelos militares como forma de treinamento e entretenimento. Desenvolveu-se na Suécia em 1888, onde as técnicas eram ensinadas com intuito de profissionalização de militares. No ano de 1893, próximo de Estocolmo na Suécia, aconteceu a primeira competição similar à atual modalidade, porém, ainda sem o uso do mapa. Em 30 de junho de 1895, realizou-se a primeira competição de orientação em Estocolmo e em 1904, houve o nascimento da orientação como esporte civil com a primeira prova realizada por homens não militares na cidade de Helsingfors, na Suécia. Mas, foi em 1912, com a ajuda do Major Killander, chefe de escoteiros, que a orientação entrou para o programa da Federação Sueca de Atletismo com o objetivo de captar jovens que se afastavam da corrida e do atletismo. Ele ainda criou mapas, incentivou o desenvolvimento da orientação (PASINI, 2004).

Em 1961, criou-se o órgão máximo da orientação, a *Internacional Orienteering Federation* (IOF), na cidade de Copenhague, na Dinamarca fundada por dez países. O esporte de orientação é conceituado, segundo a IOF, como um esporte onde o indivíduo auxiliado por um mapa detalhado através de códigos e uma bússola deve encontrar os pontos de controle na área proposta no menor tempo possível (PASINI, 2007).

O esporte de orientação possui diversas categorias divididas em H para homens e D para damas. Ainda existe uma divisão por idade que começa aos 10 anos, sobe de dois em dois anos até os 20 anos, a próxima faixa é a partir de 21 anos seguida da faixa de 35 anos. Na seqüência, sobe de cinco em cinco anos até os 90 anos. Além destas, existem mais quatro categorias especiais: DN1 e HN1 para atletas acompanhados com menos de 10 anos; DN2 e HN2 para atletas acompanhados de 10 a 14 anos, DN3 e HN3 para atletas acompanhados com mais de 15 anos em todas estas categorias é necessário o auxílio de uma pessoa determinada pela organização da prova e o aberto para atletas inscritos após a data de inscrição. Cada uma destas categorias ainda se subdivide em outras quatro que definem o grau de dificuldade da

seguinte forma: E, para elite; A, para muito difícil; B, para difícil; N, para fácil e N1, N2 e N3 para os iniciantes. A Confederação Brasileira faz as seguintes ressalvas na regra 21 sobre algumas categorias segundo as regras oficiais 2011:

- A. Categoria ELITE (E) só pode ser constituída para D/H 16, D/H 18, D/H 20 e D/H 21;
- B. A categoria Elite é uma categoria especial, restringida a um número limitado de competidores, classificados como atletas de elite pela CBO, conforme o sistema de classificação da CBO;
- C. Será permitido competir nas categorias 21 em diante os atletas que completarem, até o final do ano em curso (de 01 janeiro a 31 de dezembro), a idade exigida para esta categoria. Todos os competidores da categoria 35 a 90 podem competir em categorias mais jovens até 21, inclusive;
- D. Será permitido competir nas categorias até 20 todos os atletas que completarem, até o final do ano em curso (01 de janeiro a 31 de dezembro), a idade exigida para esta categoria. Todos os competidores das categorias 10 a 20 podem competir em categorias subseqüentes, inclusive até 21;
- E. As competições destinadas a uma única classe devem ser realizadas com percursos diferenciados, ou seja, de acordo com o sexo do competidor. Os demais competidores devem obedecer às regras da CBO;
- F. As competições destinadas a uma única categoria só podem ser disputadas por atletas enquadrados nesta categoria;
- G. Se uma categoria tiver muitos concorrentes, pode ser dividida em categorias paralelas;
- H. O organizador poderá montar mais de um percurso aberto;
- I. As categorias com grau de dificuldade muito difícil "A" só poderão ser constituída para as idades 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55 e 60;
- J. A categoria com idade 10 anos somente poderá ser constituída com o grau de dificuldade fácil "N";
- K. O atleta somente poderá participar de uma categoria com grau de dificuldade "A" se tiver sido classificado no ranking nacional do ano anterior em uma categoria com grau de dificuldade "B";
- L. O atleta somente poderá participar de uma categoria com grau de dificuldade "E" se tiver sido classificado no ranking nacional do ano anterior em uma categoria com grau de dificuldade "A";
- M. Observado o que prescreve as letras i, j, k, l, m, n, da Regra 21 os três melhores do ano anterior das categorias com grau de dificuldade "N" nas idades, 14, 16, 18, 20, 21 e 35 anos deverão subir de categoria.

A Tabela 1 apresenta com maior objetividade as informações sobre as categorias, quanto ao grau de dificuldade e limite de idade.

Tabela 1

### Categorias, Grau de Dificuldade, Limite de Idade

DAMA (D)	HOMEM (H)	GRAU DE DIFICULDADE	IDADE
D10	H10	Somente N	Até 10 anos
D12	H12	N, B	Até 12 anos
D14	H14	A	Até 14 anos
D16	H16	A, E	Até 16 anos
D18	H18	A, E	Até 18 anos
D20	H20	A, E	Até 20 anos
D21	H21	A, E	De qualquer idade
D35	H35	N, B, A	Mais de 35 anos
D40	H40	N, B, A	Mais de 40 anos
D45	H45	N, B, A	Mais de 45 anos
D50	H50	N, B, A	Mais de 50 anos
D55	H55	N, B, A	Mais de 55 anos
D60	H60	N, B, A	Mais de 60 anos
D65	H65	N, B	Mais de 65 anos
D70	H70	N, B	Mais de 70 anos
D75	H75	N, B	Mais de 75 anos
D80	H80	N, B	Mais de 80 anos
D80	H80	N, B	Mais de 85 anos
D90	H90	N, B	Mais de 90 anos
DN1	HN1	N1	para atletas acompanhados com menos de 10 anos
DN2	HN2	N2	para atletas acompanhados de 10 a 14 anos
DN3	HN3	N3	Para atletas acompanhados com mais de 15 anos
Aberto			Para atletas inscritos após a data de inscrição

N1, N2, N3 – Para iniciantes, N – Fácil, B – difícil, A – muito difícil, E – Elite

Fonte: Esta tabela foi criada pelo autor a partir das regras gerais de Orientação Pedestre, CBO 2010

## 2. Percepção de vida com relação a eventos futuros

Na literatura da área, a percepção de vida é muitas vezes citada como sinônimo de otimismo, este pode ser definido como as expectativas que as pessoas possuem sobre os eventos que ocorrerão no futuro em suas vidas (Scheier & Carver, C. S. 1985). O conceito de percepção de vida está inserido na teoria de auto-regulação do comportamento, desenvolvida por Hjelle, Belongia & Nesser (1996), segundo a qual, as pessoas lutam para alcançar



objetivos quando elas acreditam que estes objetivos sejam possíveis e que suas ações produzirão os efeitos desejados nesta direção.

O otimismo é um conceito amplo relacionado a uma variedade de características de personalidade. Está correlacionado a diferentes medidas de traço de ansiedade e neuroticismo (Robbins et al., 1991; Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989). Também, está correlacionado a características de personalidade positivas, tais como autocontrole (Marshall & Lang, 1990), *locus* de controle (Aspinwall & Taylor, 1990; Sheier & Carver, 1985) e auto-estima (Aspinwall & Taylor, 1990; Sheier & Carver, 1985). O estudo de Scheier *et al.* (1989) sobre essa temática apresenta uma análise de dados combinados entre algumas medidas tradicionais de neuroticismo e traço de ansiedade em correlação com o grau de percepção de vida. Análises subsequentes dos autores revelaram que estes fatores de percepção de vida previam a variação no nível de depressão, na escolha da estratégia de enfrentamento e na descrição de sintomas físicos. Indivíduos que possuem traços de personalidade positiva são otimistas e tem mais facilidade em aceitar a realidade de situações ou eventos de estresse e, de maneira antagônica, indivíduos que possuem traços de personalidade negativa são pessimistas e tendem a fazer o uso da negação ou tentativa de distanciar dos problemas (Scheier *et al.*, 1989).

Carver, Scheier & Weitraub (1989) examinaram o relacionamento entre o otimismo e a disposição das táticas de enfrentamento. Esses autores concluíram que os indivíduos otimistas reportaram uma disposição ou tendência de um estilo ativo de enfrentamento além de apresentarem maior capacidade de planejamento quando confrontados a eventos de estresse. Em contraste, os indivíduos considerados pessimistas foram associados com a tendência de negar ou distanciar de objetivos, indicando sofrer interferências de situações de estresse (Carver, Scheier & Weitraub Carver, Scheier & Weitraub, 1989).

Para o presente estudo, foram utilizados os conceitos de percepção de vida apresentados por Scheier *et al* (1989) e Carver, Scheier & Weitraub (1989) que pode ser definido como as expectativas que as pessoas possuem sobre os eventos que ocorrerão no futuro em suas vidas este conceito guarda relação com o conceito de enfrentamento que será abordado no próximo tópico. O primeiro passo foi buscar nas fontes indexadas, estudos que relacionam esporte e otimismo. Na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) utilizando como fonte de informação no *link* Literatura Científica e Técnica e adicionando os descritores “*Sport*” e “*Optimism*” foram encontrados três estudos realizados entre o período de 1997 a 2011<sup>9</sup>. Dois

---

<sup>9</sup> Base de dados *Medline*.

estudos utilizaram o otimismo com uma variável que se associa ao *burnout*<sup>10</sup> em atletas (Chen, Kee & Tsai, 2008 e Gustafsson H, Skoog T. 2011), o estudo desenvolvido por Norlander & Archer (2002) encontrou uma associação entre rendimento e nível de otimismo, que também pode ser chamado de grau de percepção de vida com relação a eventos futuros. Ambos utilizaram o *Life Orientation test* (LOT) como ferramenta para seu estudo, este teste foi validado no Brasil por Bandeira (2002) com o nome de Teste de Orientação para a Vida Revisado (TOV-R).

Alexseev (1993) apud Miranda e Barra Filho (1999) faz análise dos estados psicológicos do atleta de alto rendimento e que estabelece três situações que são: a) o estado psicológico da norma que pode ser definido como sendo o estado funcional e saudável do indivíduo, representado pelo equilíbrio emocional para a realização das tarefas básicas do cotidiano; b) o estado psicológico da mobilização que é o estado ideal do atleta que lhe possibilita a intervenção ótima na competição; c) o estado psicológico patológico que segundo o autor são as manifestações emocionais malélicas para o desempenho desportivo e contrárias à situação ideal psicológica do atleta. Medo, apatia, nervosismo, excesso de ansiedade dentre outros, representam uma desarmonização psíquica que afeta diretamente o desempenho do atleta.

Chen, Kee & Tsai (2008) correlacionaram o nível de otimismo com *burnout* em atletas. Foi utilizado o LOT versão chinesa para o grau de otimismo e a versão chinesa do questionário de *burnout*. A amostra utilizada foi de 139 jogadores jovens do vôlei. As análises demonstraram que os escores de otimismo foram negativamente relacionados aos atletas com *burnout*, ou seja, quanto maior o otimismo, menor o *burnout*. O estudo de Gustafsson H, Skoog T. (2011) corroborou com o estudo acima. Tal estudo foi desenvolvido com 217 atletas sendo 139 homens e 78 mulheres com idades entre 16 a 19 anos.

O outro estudo também correlacional, realizado por Norlander & Archer (2002), investigou os fatores preditivos do desempenho. Este estudo utilizou três testes: perfil do estado de humor, avaliação do índice de percepção de esforço e escala de otimismo (LOT). O estudo foi realizado em duas modalidades, natação e esqui: a amostra da modalidade de esqui foi composta de 43 atletas de esqui, 23 esqui *cross-country* e 20 esqui de sprint, 14 mulheres e 20 homens entre 16 e 20 anos. Os atletas de esqui que apresentaram maiores escores no teste de otimismo tiveram melhores resultados de desempenho em competições e, a amostra da

---

<sup>10</sup> Trata-se de uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas não lhe importam mais e qualquer esforço lhe parece inútil. Finalmente, a síndrome de *burnout* tem sido negativamente relacionada com saúde, performance e satisfação no trabalho, qualidade de vida e bem-estar psicológico (Rabin, Feldman, & Kaplan, 1999).

natação foi composta por 50 nadadores, 25 mulheres e 25 homens entre 16 e 19 anos. Norlander & Archer (2002) concluíram que os atletas de natação que apresentaram maiores escores de otimismo apresentaram menor desempenho durante competições. Este estudo não citou o país ou região onde foi desenvolvido.

Com base na pesquisa de Norlander & Archer (2002), construiu-se a hipótese de que existe alguma relação entre o nível de otimismo e o resultado obtido nas competições e/ou nos campeonatos de orientação pedestre entre os diferentes níveis técnicos, desde os iniciantes até os atletas de elite.

### **3. Estratégias de Enfrentamento**

Enfrentamento é uma tradução da palavra inglesa “*coping*” que significa o ato de enfrentar e segundo Samulski (1996), em qualquer modalidade esportiva, o enfrentamento é sinônimo de coragem e para muitos atletas (e seus técnicos) o medo pode ser sinônimo de fraqueza. O bom atleta é capaz de reconhecer seus medos sem sentir-se vulnerável e buscar formas de enfrentá-los ou neutralizá-los. As habilidades de reconhecer e controlar sentimentos negativos podem ser uma estratégia de enfrentamento em atletas de alto rendimento (Samulski, 1996, 2002).

O estudo de Nichols e Polman (2007) consiste em uma revisão sistemática da literatura realizada entre 1988 e 2004, sobre enfrentamento no esporte. Os autores examinaram evidências na literatura para as perspectivas mais inatistas e aquelas mais relacionadas ao processo de socialização e analisaram os tipos de enfrentamento usados pelos atletas, as diferenças de gênero e a efetividade do enfrentamento.

O estudo de Nicolas e Jebrane (2008) foi exploratório e investigou a relação entre estratégias de enfrentamento e mecanismos de defesa em 26 competidores de elite de caiaque. O uso de estratégias de enfrentamento e de mecanismos de defesa foi avaliado em relação ao desempenho, sendo os atletas classificados em um ou outro grupo, dependendo da discrepância entre o desempenho padrão e o desempenho em competição. Os resultados da análise multivariada e univariada apontaram um uso significativamente diferente de estratégias de enfrentamento e mecanismos de defesa entre os dois grupos de desempenho.

O estudo de Holt, Berg e Tamminen (2007) examinou padrões de avaliação, enfrentamento e efetividade do enfrentamento em dez jogadoras de um time colegial de vôlei feminino. Elas foram entrevistadas antes e depois de uma final de campeonato. Os dados obtidos foram transcritos e submetidos a análises de conteúdo. Foi observado que as jogadoras não anteciparam os estressores que experienciaram durante os jogos da final. As

estratégias de enfrentamento relatadas como efetivas estavam relacionadas com a realização de metas pessoais e uso de estratégias de enfrentamento cognitivas comportamentais e emocionais em ausência da negação de comportamento. Já as estratégias de enfrentamento relatadas como sem efetividade ou parcialmente efetivas estavam associadas com uma não realização de metas pessoais e com o uso de estratégias cognitivas de enfrentamento com evitação de comportamento. Outro resultado importante foi um melhor desempenho do enfrentamento em atletas mais velhas e experientes, em comparação com aquelas mais novas e menos experientes, durante o torneio.

Tomando como base essas constatações, o presente estudo pretende identificar os estilos de enfrentamento, classificado em dois: estilo de enfrentamento pela resolução de problemas e o estilo de enfrentamento pela negação do problema (Carver, Scheier & Weitraub, 1989). No estilo de enfrentamento pela resolução de problemas, o indivíduo tem a percepção que os erros cometidos durante a corrida deve-se a fatores relacionados à suas próprias falhas sejam elas por falta de treino dos fundamentos técnicos, de preparo físico, de atenção etc.; e o segundo, o estilo de enfrentamento pela negação do problema, os indivíduos que não conseguem perceber que os erros cometidos são de sua própria autoria e passam a atribuir tais falhas a outros “autores” e analisar sua relação com os resultados alcançados nas competições.

#### **4. Resiliência**

O termo resiliência tem sido utilizado na Psicologia, Odontologia, Veterinária, Agronomia, Ecologia e em outras áreas, significando a capacidade de resistir à adversidade e de utilizá-la como fator de crescimento. Ser resiliente é agir, no presente, motivado por um projeto de vida e, não pelas perdas e danos resultantes dos traumas e dos reveses do passado (Soria, 2006).

Segundo Bengt Lindström (2001) a resiliência pode ser apresentada sobre dois conceitos-chaves, o conceito de resiliência, originário da psicologia, e o outro de salutogênese, desenvolvido pela sociologia. Embora sejam conceitos relativos e amplos, ambos explicam resiliência como a capacidade das pessoas de direcionar suas vidas em situações adversas. No campo das ciências sociais, gerou pesquisas na área do stress, implantando conceitos como o senso de coerência e controle da vida. No âmbito da Psicologia, o termo está relacionado ao ato de fazer frente às dificuldades também chamado de enfrentamento (Bengt Lindstron, 2001). Enfrentamento e resiliência são semelhantes

porque ambos buscam explicações para os mecanismos que permitem as pessoas a agirem dentro de uma normalidade sob condições adversas.

Spielberger (1981, p.13) considera que:

O estresse é parte integrante e natural da vida de qualquer indivíduo e que pode ser qualificado tanto de forma positiva quanto negativa. Os seres humanos devem adaptar-se e ajustar-se para sobreviver e é o ajustamento ou a adaptação ao estresse, como estímulo ou ameaça, que imprimem vitalidade a essa sobrevivência.

O conceito de resiliência pode ser entendido como “a capacidade humana para enfrentar, sobrepor-se e sair fortalecido ou transformado por experiências de adversidade” (Grotberg, 2005, p. 20). A capacidade de resiliência reduz a intensidade do estresse e de sinais emocionais negativos como a depressão, a ansiedade e a raiva que prejudicam o desempenho esportivo, proporcionam maior saúde emocional e aumentam substancialmente a capacidade de manejar os conflitos vivenciados em competições (Melillo, 2004; Estamatti; Cuestas, 2005 *apud* Valle, 2007).

Através dos descritores “*sport*” e “*resilience*” e “*sport* e “*resiliency*” não foram encontrados na base de dados *Medline*, estudos realizados entre o período de 1997 a 2010. Na Revista Brasileira de Psicologia Esportiva, utilizando-se o descritor “resiliência”, encontrou-se um artigo que averiguou as pressões e medos de atletas de alto rendimento em modalidades individuais neste estudo Valle (2007) buscou estabelecer relações entre as pressões e os medos mais comuns nos atletas de Esgrima e Ginástica Olímpica, ampliando a compreensão de como podem interferir no desempenho atlético. A amostra para este estudo foi de seis atletas, três da Ginástica Olímpica e três da Esgrima, com idade entre 22 e 34 anos. Os instrumentos utilizados foram os testes “Test de las presiones adaptado, “del deportista de Selección” e “Test de los miedos del futbolista” de Roffé (2004). Foi realizada uma análise descritiva dos dados levantando-se as escolhas mais frequentes e o grau de importância atribuído pelos sujeitos. Para os praticantes de orientação que se encontra em constante pressão para localizar os pontos de controle no menor tempo possível sem erros, reforçar esta capacidade de resilir instrumentaliza-os para fazerem frente aos desafios inerentes à prática e contribui na recuperação de eventuais fracassos.

No estudo de Valle (2007) devido ao pequeno número de atletas consultados não foi possível realizar nenhuma análise inferencial, mas os dados analisados qualitativamente mostram-se significativos para a realidade do clube. Os resultados indicam que os atletas dedicados à prática do esporte de alto rendimento vivem sob constante tensão e estresse. O modo como enfrentam estas questões são determinantes em seu desempenho, pois a relação

entre estresse e desempenho é clara para a Psicologia do Esporte. Compreender quais as variáveis ligadas ao estresse que podem interferir no desempenho auxilia na intervenção. A investigação das pressões e medos de atletas da Esgrima e Ginástica Olímpica no clube evidenciou que as pressões mais significativas relacionam-se aos aspectos da auto-pressão e da auto-exigência que os próprios atletas se infligem. Quando chegam ao alto nível, estes sujeitos buscam a excelência e a superação constante. A forma de avaliar as melhoras (principalmente por quem não é integrante da modalidade) se dá pelos resultados competitivos e a visibilidade do desempenho passa a ser priorizada. Assim, compreende-se a pressão pelos resultados, pelo bom desempenho, por corresponder às expectativas. Os medos mais frequentes (lesionar-se, perder/fracassar, de render o que se espera) também se relacionam com o bom desempenho e, conseqüentemente, com a auto-exigência.

As conclusões apresentadas por Valle (2007) apontam a existência de uma relação entre resiliência e rendimento dos atletas. Tal constatação permite inferir que o rendimento dos atletas do esporte de orientação pode ser influenciado por fatores ligados à resiliência.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

Verificar a relação entre o grau de percepção de vida (otimismo), a capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento nas situações de competição em praticantes da modalidade esportiva de orientação pedestre das categorias H21E, H21A, H21B, H21N, D21E, D21A, D21B, D21N e conhecer a sua influência no desempenho.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar o grau de percepção de vida dos praticantes da modalidade esportiva de orientação pedestre nas categorias acima descritas, separados por faixa de idade e sexo;
2. Identificar as estratégias de enfrentamento em praticantes da modalidade esportiva de corrida de orientação das categorias descritas no objetivo geral;
3. Identificar a presença da capacidade de resiliência em praticantes da modalidade esportiva de corrida de orientação das categorias acima descritas;
4. Verificar a influência do grau de percepção de vida, da capacidade de resiliência e das estratégias de enfrentamento no resultado alcançado na competição.

## MÉTODO

### **Delineamento da pesquisa**

O presente estudo consiste em uma pesquisa de estudo correlacional buscando identificar a relação do desempenho com: nível de otimismo, estilo de enfrentamento e a capacidade de resiliência. Não havendo manipulação da variável dependente (desempenho), considera-se como um estudo pré-experimental uma vez que um dos objetivos da pesquisa foi entender as diferenças entre os praticantes das diferentes categorias (Selltiz-Wrightsmann-Cook, 1976; Contandriopoulos, A. P., Champagne, F., Potvin, L., Denis, J. O., Boyle, P., 1994).

Apresenta um corte transversal utilizando-se do método misto com triangulação concomitante, ou seja, teve uma parte quantitativa e outra qualitativa convergindo para um único objeto de estudo através da triangulação, como forma de compensar os pontos fortes e fracos inerentes a um método com os pontos fortes de outro método. A coleta de dados ocorre de forma simultânea de ambos os métodos no momento de coleta de dados. A interpretação dos dados pode “assinalar a convergência dos resultados como forma de fortalecer as alegações de conhecimento do estudo ou explicar qualquer falta de convergência que possa ocorrer”. Este método exige maior esforço e perícia para estudar adequadamente um objeto com dois métodos distintos (Creswell, 2007).

### **Local do Estudo**

A coleta de dados aconteceu nas seguintes provas do calendário brasileiro e mineiro do esporte orientação pedestre: III - Etapa do Campeonato Brasileiro de Orientação Pedestre em 2009 na cidade de Santa Cruz do Sul – RS entre os dias 09 e 11 de Outubro; III Copa das Federações de Orientação Pedestre em 2010 realizada nos dias 18, 19, 20 e 21 de Março, na cidade de Assis – SP e III Troféu Sudeste de Orientação Pedestre de 2010, no período de 24 a 26 de Setembro, na cidade de Tiradentes - MG.



## **População alvo e amostra**

A população alvo deste estudo compõe-se de praticantes do Esporte Orientação Pedestre inscritos em qualquer uma das categorias H21E, H21A, H21B, H21N, D21E, D21A, D21B, D21N, sendo estas as que contêm maior quantidade de participantes, proporcionando assim um número maior de dados, tendo com critério de exclusão os indivíduos que não compõem as categorias acima descritas. A amostra foi composta de 54 indivíduos sendo 37 homens e 17 mulheres.

## **Amostra**

Participaram desta pesquisa 54 indivíduos e a seleção desta amostra foi não probabilística por conveniência (Thomas & Nelson, 2002). O tamanho da amostra foi definido levando-se em conta as limitações impostas pelas dificuldades de se obter a participação de voluntários e considerando-se os critérios de inclusão e exclusão. Respeitaram-se, ainda, os parâmetros dos cálculos amostrais (intervalo de confiança) considerando os indivíduos que participaram do Campeonato Brasileiro e ou Estadual de Orientação das categorias H21E, H21A, H21B, H21N, D21E, D21A, D21B, D21N.

## **Instrumentos de Medida**

Foi utilizado o Teste de Orientação da vida revisado (TOV-R), um questionário sócio-demográfico e um questionário com perguntas dissertativas, criados especificamente para a pesquisa, buscando investigar a presença da capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento (Anexos II e II respectivamente).

## **Sobre o Teste de Orientação da Vida - Revisado**

Este instrumento avalia o construto de otimismo com relação à expectativa de eventos futuros. O construto contém dez itens, sendo três afirmativas positivas (1, 4, e 10), três afirmativas negativas (3, 7 e 9) e quatro questões neutras (2, 5, 6, e 8) sendo que estas últimas por não visarem à análise deste construto de orientação foram descartadas da análise de dados (Bandeira et al, 2002). Nas respostas do questionário, o indivíduo deve avaliar cada

afirmativa em uma escala tipo Likert de 5 pontos, com gradações de 0 a 4, conforme o seu grau de concordância ou discordância em relação à mesma. Os valores da escala possuem a seguinte correspondência: 0= discordo totalmente, 1= discordo, 2 = neutro, 3= concordo e 4= concordo totalmente. Para a realização da análise estatística dos dados, os escores dos itens negativos do teste precisam ser invertidos, onde os valores próximos a 4 indicam sempre um maior grau de expectativa otimista do sujeito em relação à vida. Após a inversão dos escores dos itens negativos, calcula-se o índice global de grau de otimismo através da soma dos seis itens as 03 afirmativas positivas e as 03 afirmativas negativas (Bandeira et al, 2002).

### **Questionário Sócio-demográfico**

Foi aplicado um questionário que avalia as variáveis sócio-demográficas dos praticantes, tais como idade, sexo, escolaridade, estado civil, profissão, faixa de renda mensal, categoria e resultado nos campeonatos e competições. O objetivo é a caracterização da amostra, baseado no seu perfil sócio-demográfico.

### **Questionário com Perguntas Dissertativas**

O questionário foi criado baseado na estrutura sugerida por Günther (2003), na qual "direciona-se primeiro do mais geral para o mais específico; do menos delicado, menos pessoal, para o mais delicado e mais pessoal". Sendo assim, utilizou-se a experiência no esporte de orientação, a vivência em competições, a interlocução com atletas para pensar em construtos que supostamente estariam mais relacionados com o desempenho nas competições. Para este estudo, foram elaboradas quatorze questões abertas voltadas para situações específicas de dificuldade que acontecem em uma prova de orientação pedestre e, tendo como base, a revisão de literatura sobre os conceitos de estratégias de enfrentamento e de capacidade de resiliência dentro de uma perspectiva da psicologia positiva. Para a constatação de entendimento das perguntas o questionário foi enviado para três profissionais em psicologia e um atleta de orientação pedestre, um dos profissionais em psicologia é praticante de orientação pedestre e experiente na modalidade. Eles emitiram suas opiniões sobre o entendimento das questões, que foram reformuladas e enviadas novamente para ambos, até que o entendimento das questões se tornasse uniforme, o questionário foi elaborado para ser auto aplicável, tendo em vista a realidade do contexto das corridas de orientação que dificulta entrevistas face a face.

O questionário foi desenvolvido para que o indivíduo fosse “suavemente” conduzido a perguntas que pudessem detectar a presença de resiliência e estilos de enfrentamento, para tanto, nas perguntas 1, 2, 3 e 4 o respondente relatou sua relação afetiva com o esporte de orientação estas questões foram considerada como perguntas gerais. A questão 05 visou o estado emocional relacionado a satisfação de vida no momento de resposta ao questionário, as questões 06, 07, 08 e 09 pretenderam entender o estado emocional na semana que antecede a competição, no dia da competição, antes da partida e após a chegada, respectivamente. Portanto, o intervalo das questões 1 a 9 possuem caráter geral conforme sugestão de Günther (2003). Prosseguindo com a referência do autor acima citado as perguntas subseqüentes foram elaboradas pensando na dimensão específica do questionário onde o objetivo das perguntas 10, 10.1 e 10.2 foi auxiliar a análise de conteúdos das respostas às questões 11, 11.1, 12.1, 12.2, 13, 13.1, 14, 14.1 e 14.2 que visaram à identificação da presença de resiliência e estilos de enfrentamento. As questões 11, 11.1 e 12.2 pretenderam entender qual é o estilo de enfrentamento relativo a erros durante a competição. O numero 11 é uma questão fechada que relata possíveis ações ou atitudes que o indivíduo pode tomar. a questão 12.1 foi considerada neutra. As questões 12.2 e 13.1 permitiram pelos relatos, analisar o comportamento resiliente ou não quando os participantes eram questionados sobre os momentos aos quais ocorriam erros e momentos onde os resultados obtidos não eram os esperados. A pergunta 14 é considerada neutra e a 14.1 buscou a detecção do estilo de enfrentamento em uma situação favorável a 14.2 auxiliou a questão 14.1 na detecção do estilo de enfrentamento. Foi reservado um espaço no final do questionário para o atleta fazer qualquer tipo de observação. E finalizando com um agradecimento pela participação.

Para este estudo foram analisadas as questões 10.1, 10.2, 11, 11.1, 13.1, 14.1 e 14.2 que direcionam para os objetivos gerais e específicos desta pesquisa.

### **Procedimentos metodológicos**

Foi apresentado ao participante um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I) em duas cópias, uma ficou de posse do mesmo, seguidamente o indivíduo que aceitou participar da pesquisa recebeu os instrumentos auto-aplicáveis e respondeu primeiramente ao questionário de percepção de vida e na seqüência ao questionário sócio demográfico e às questões discursivas que buscam identificar capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento em situações de erro em competição e derrota inesperada. Foi

produzida uma versão eletrônica para os participantes que solicitaram uma versão eletrônica para responder e retornar por e-mail.

Os dados foram digitados no software *Statistical Package for Social Sciences* versão 17 (SPSS 17) e Microsoft Excel para formar o banco de dados para as análises.

### **Análise dos Dados**

Os dados foram analisados a partir de três dimensões, inicialmente foi feita análise exploratória para verificar se havia erros na digitação dos dados e determinar a distribuição dos dados. A seguir foi feita a análise descritiva (frequência, porcentagem, medida e desvio padrão) para conhecer o perfil sócio-demográfico dos praticantes e também das diferentes variáveis estudadas (percepção de vida, resiliência e estratégias de enfrentamento) por idade, sexo e nível de dificuldade. Foi realizada também uma análise descritiva para conhecer o grau de percepção de vida dos indivíduos (média, desvio padrão, mediana, moda, valor máximo e mínimo e variância). O grau de percepção de vida foi categorizado em três faixas que foram estabelecidas considerando o valor máximo e mínimo do grau de percepção de vida da amostra, também foram estratificadas as idades em 04 faixas etárias baseadas na idade mínima e máxima da amostra. Feito isso, as análises foram feitas separadas por faixa de idade e por sexo. Para maior compreensão dos estilos de enfrentamento e capacidade de resiliência foi realizada uma análise de conteúdo, baseada em Bardin (2002) das questões 11, 11.1 e 12.2, 13, 13.1, 14, 14.1 e 14.2, posteriormente, as respostas foram condensadas em categorias de conteúdo pelo seus significados semelhantes e então foi feita uma análise de frequência.

Os dados quantitativos gerados pelo TOV - R foram submetidos a procedimento estatístico não paramétrico. Para a análise das hipóteses referentes à existência de relações entre o grau de percepção de vida e o resultado obtido em competição utilizou os testes de correlação de postos de Spearman e a prova de Wilcoxon. O teste de correlação tem o propósito de identificar possíveis associações entre as variáveis analisadas, ou seja, foi aplicado um teste que, segundo Siegel (1975), evidenciará a existência da medida de associação entre estas variáveis sendo a hipótese nula ( $H_0$ ): Existe correlação entre as variáveis e a hipótese alternativa ( $H_1$ ): Não existe correlação entre as variáveis.

Além da existência da correlação, aplicou-se também o teste de postos com sinais de Wilcoxon, que usa os postos amostrais compostos de pares combinados. Segundo Triola (2009), este teste é usado para testar as diferenças nas distribuições populacionais. Nesse caso será testado se a distribuição de pontos obtidos na escala de percepção de vida tem a mesma distribuição de pontos obtidos na avaliação prática, isto é, se os atletas que obtiveram maiores

escores no TOV-R apresentaram também as melhores colocações nas provas. As hipóteses foram assim formuladas: hipótese nula  $H_0$ : não há diferença na ordem das classificações alcançadas nas competições em relação aos escores obtidos na avaliação sobre confiança; e Hipótese alternativa  $H_1$ : Existe diferença na ordem das classificações alcançadas nas provas práticas em relação aos escores obtidos na avaliação sobre confiança. É importante observar que nas categorias H21 e D21 segundo as regras da CBO qualquer idade superior a 20 anos e inferior a 90 podem participar desta categoria.

### **Considerações Éticas**

Antes de ser desenvolvido, este projeto foi submetido ao parecer da Comissão de Ética e Pesquisa com Sujeitos Humanos da UFSJ. O projeto já foi aprovado pela Confederação Brasileira de Orientação e pela Federação Mineira do esporte e pelos organizadores das competições. Os sujeitos foram informados sobre os objetivos e procedimentos e de que haverá sigilo e anonimato de todas as informações. A divulgação dos resultados, com dados do grupo de participantes foi sem identificação. Os entrevistados receberam um número de telefone de contato com a equipe de pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS

Foram apresentadas primeiramente as características sócio-demográficas da amostra por intermédio de uma análise estatística descritiva. As características da amostra analisada são: faixa de idade, sexo, estado civil, escolaridade, faixa de remuneração mensal, tempo de prática estratificado de 02 em 02 anos e profissão. Em seguida abordou-se o grau de percepção de vida por uma análise estatística descritiva de tendência central dos praticantes do esporte orientação e posteriormente estratificou-se o mesmo por idade, sexo e nível técnico. Na sequência foi realizada uma análise estatística descritiva da frequência das estratégias de enfrentamento classificados em estilo de enfrentamento pela resolução de problemas e distanciamento do problema por meio de danegação (Carver *et al*, 1989). Prosseguiu-se com uma análise de frequência da presença ou não da capacidade de resiliência. E, finalmente, foi verificada a interrelação entre os três construtos e sua relação com os melhores resultados obtidos em competições categorizados em três subdivisões.

### 1 . Descrição da amostra

Com relação às características sócio-demográficas, observou-se uma média de idade de 27,97 (DP  $\pm$  4,87) sendo a idade mínima de 20 anos e a idade máxima de 42 anos, estratificando por faixas de idades observou-se os seguintes dados: de 20 a 24 anos 14 (25,90%), 25 a 29 anos 22 (40,70%), 30 a 34 anos 12 (22,20%) e de 35 a 42 anos 06 (11,10%). Quanto à variável sexo a maioria era do sexo masculino (68,50%), sendo 31,50% do sexo feminino. Para o estado civil, 51,90% apresentou o *status* de solteiro e 44,40% o *status* de casado. Quanto à escolaridade, a maioria possui o nível superior completo (55,60%) seguido de 35,20% que apresentou um nível superior incompleto e apenas 9,30% ainda esta no nível médio. Com relação à faixa de remuneração encontrou-se três faixas que merecem destaque: 61,10% possui uma renda mensal superior a 2000 reais, 13% possui remuneração mensal que varia de 1200 a 1600 reais e 11,10% fica entre 400 e 800 reais de renda mensal. O tempo de prática foi estratificado de dois em dois anos e nesta variável o destaque foi para o tempo de prática na faixa dos 25 a 48 meses que corresponde a 29,60% da amostra, depois desta faixa a mais representativa foi de 01 a 24 meses de prática representando 22,20% da

amostra. O restante para esta variável (tempo de prática) ficou distribuída em porcentagens menores e bem esparsa como pode ser observado na Tabela 2.

Tabela 2

**Frequências, Porcentagens, Médias e Desvios-padrão das Características Sócio-Demográficas dos Praticantes do Esporte Orientação.**

Variáveis	Especificações	Frequência (%)	Médias / DP	
<b>Faixas de idade</b>	20 a 24 anos	14 (25,90)	27,97 anos $\pm$ 4,87	
	25 a 29 anos	22 (40,70)		
	30 a 34 anos	12 (22,20)		
	35 a 42 anos	06 (11,10)		
<b>Sexo</b>	Feminino (D)	17 (31,50)		
	Masculino (H)	37 (68,50)		
<b>Estado Civil</b>	Solteiro	28 (51,90)		
	Casado	24 (44,40)		
	Outro	02 (03,70)		
<b>Escolaridade</b>	Ensino médio	05 (09,30)		
	Superior incompleto	19 (35,20)		
	Superior completo	30 (55,60)		
<b>Faixa de remuneração mensal</b>	400 a 800 reais	06 (11,10)		
	800 a 1200 reais	03 (05,60)		
	1200 a 1600 reais	07 (13,00)		
	1600 a 2000 reais	02 (03,70)		
	Acima de 2000	33 (61,10)		
	Não relatou	03 (05,60)		
<b>Tempo de Prática de dois em dois anos</b>	01 a 24 meses	12 (22,20)		
	25 a 48 meses	16 (29,60)		
	49 a 62 meses	06 (11,10)		
	63 a 86 meses	02 (3,70)		
	87 a 110 meses	05 (9,30)		
	111 a 134 meses	02 (3,70)		
	135 a 158 meses	03 (5,60)		
	159 a 182 meses	02 (3,70)		
	183 a 206 meses	03 (5,60)		
	231 a 254 meses	01 (1,90)		
	302 a 326 meses	02 (3,70)		
	<b>Profissão</b>	Militar	31 (57,40)	
		Outras com menor frequência	09 (16,70)	
Professor		08 (14,80)		
Estudante		06 (11,10)		

Fonte: Banco de dados da pesquisa

## 2 . Descrição do grau de percepção de vida

A média do grau de percepção de vida foi 18,75 (DP  $\pm$  3,49), a mediana de 19,14 e o valor de maior frequência foi 20. O valor mínimo e máximo da amostra foram, respectivamente, 11 e 24. Obteve-se uma variância de 12, 22 demonstrando uma grande variabilidade no grau de percepção de vida na amostra (tabela 3).

Tabela 3  
**Frequência do Grau de Percepção de Vida da Amostra**

Variável	Média / DP	Mediana	Moda	Mínimo / Máximo	Variância
<b>Índice de Percepção de vida</b>	18,75 = ± 3,49	19,14	20	11 / 24	12,22

Fonte: Banco de dados da pesquisa

## 2.1 . Grau de percepção de vida estratificado por faixa de idade

Para facilitar a análise foi categorizado o grau de percepção de vida em três faixas considerando o valor máximo e mínimo encontrado na coleta de dados, 11 a 15, 16 a 20 e 21 a 24 pontos no TOV – R da mesma forma foi estratificado as idades, tendo em vista a idade mínima e idade máxima da amostra em quatro faixas de idade 20 a 24, 25 a 29, 30 a 34 e 35 a 42 anos.

A frequência de indivíduos por faixa de idade e grau de percepção de vida foi: entre 20 a 24 anos 03 (5, 56%) ficaram na faixa de 21 a 24 pontos, 10 (18, 52%) na faixa de 16 a 20 pontos e 01 (01, 85%) entre 11 a 15 pontos somando 14 (25,93%) indivíduos. De 25 a 29 anos 07 (12, 96%) ficaram na faixa entre 21 a 24 pontos, 11 (20, 37%) entre 16 e 20 pontos e 04 (07, 41%) entre 11 e 15 pontos totalizando 22 (40,74%) indivíduos. Na faixa de 30 a 34 anos 03 (05,56%) estão na faixa de 21 a 24 pontos, 05 (09, 26%) entre 16 e 20 pontos e 04 (07, 41%) na entre 11 e 15 pontos, num total de 12 (22, 22%) indivíduos nesta faixa de idade. Na última faixa que vai de 35 a 42 anos 04 (07, 41%) concentram-se na pontuação de 21 a 24 pontos, 01 (01,85%) encontra-se entre 16 e 20 pontos e repete-se a mesma quantidade para a faixa entre 11 e 15 pontos, totalizando 06 (11,11%) indivíduos para a última faixa etária como observado a tabela 3 e gráfico 1.

Tabela 4  
**Frequência do Grau de Percepção de Vida por Faixa de Idade**

		Grau de Percepção de Vida – N (%)			
		21 a 24 pontos	16 a 20 pontos	11 a 15 pontos	Total
Faixas de Idade	20 a 24 anos	03 (05,56)	10 (18,52)	01 (01,85)	14 (25,93)
	25 a 29 anos	07 (12,96)	11 (20,37)	04 (07,41)	22 (40,74)
	30 a 34 anos	03 (05,56)	05 (09,26)	04 (07,41)	12 (22,22)
	35 a 42 anos	04 (07,41)	01 (01,85)	01 (01,85)	06 (11,11)
Total		17 (30,48)	27 (50,00)	10 (18,52)	54 (100,00)

Fonte: Banco de dados da pesquisa



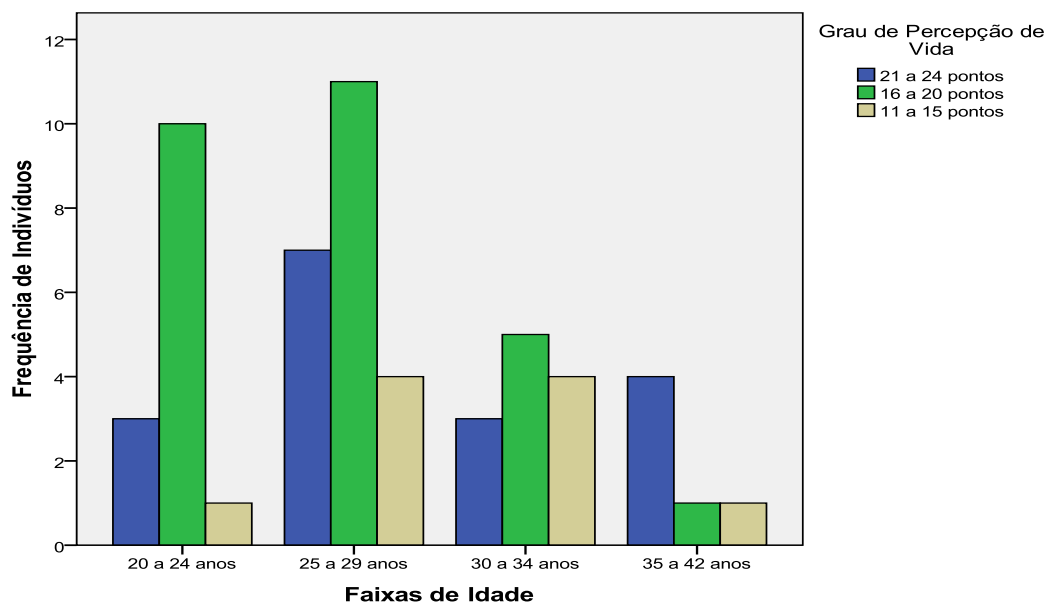


Figura 1 - Frequência de indivíduos por faixa de idade e faixa de grau de percepção de vida

## 2.2 . Grau de percepção de vida estratificado por sexo

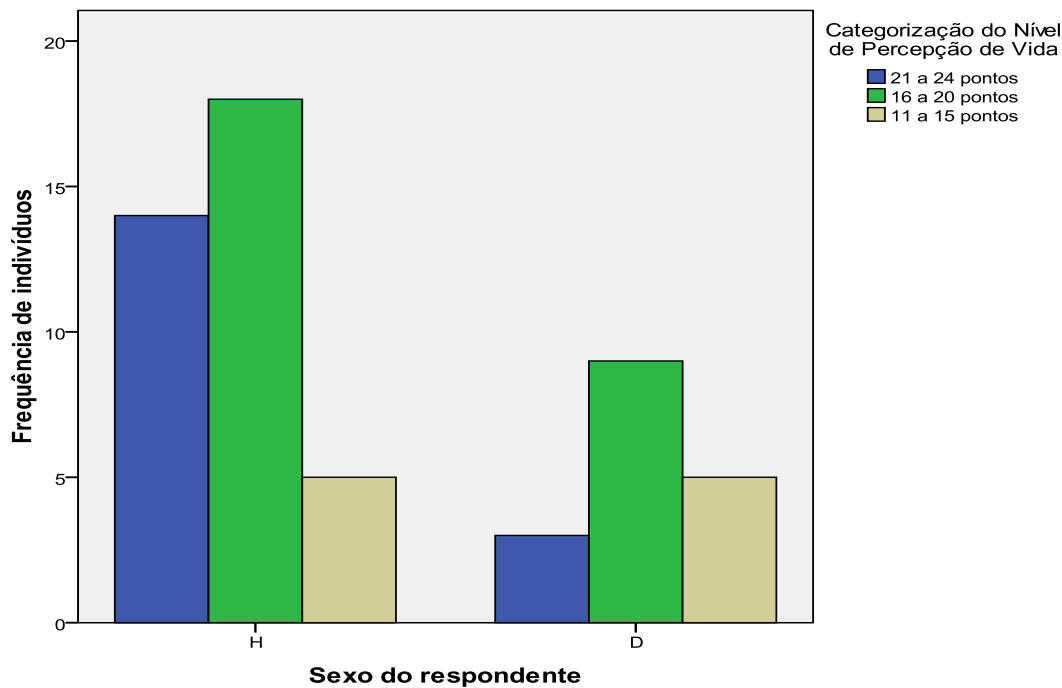
Estratificando o grau de percepção de vida obteve-se no sexo masculino(H) 14(25,93%) indivíduos na faixa de 21 a 24 pontos, 18 (33,33%) indivíduos entre 16 e 20 pontos e 05(9,26%) entre 11 e 15 pontos. Para o sexo feminino (D) 03(5,56%) na faixa de 21 a 24 pontos, 09(16,67%) na faixa de 16 a 20 pontos e 05(9,26%) na faixa de 11 a 15 pontos.

Tabela 5

### Sexo do Respondente por Categorização do Grau de Percepção de Vida: Frequência e Porcentagem

		Categorização do Grau de Percepção de Vida			Total
		21 a 24 pontos	16 a 20 pontos	11 a 15 pontos	
Sexo do respondente	H	14 25,93%	18 33,33%	05 9,26%	37 68,52%
	D	03 5,56%	09 16,67%	05 9,26%	17 31,48%
Total		17 31,48%	27 50,00%	10 18,52%	54 100,00%

Fonte: Banco de dados da pesquisa



**Figura 2** - Frequência de indivíduos por sexo e faixa de grau de percepção de vida

### 3. Análise de correlação entre grau de percepção de vida e resultados nas competições

Foi utilizado uma análise intra-grupos para testar a distribuição das pontuações pelo teste de Wilcoxon, o mesmo teste utilizado no estudo de Norlander & Archer (2002), para a predição de resultados em competição baseado nos resultados do TOV-R. Para facilitar a visualização será seguida a mesma forma de análise do estudo mencionado. Trabalhou-se com a seguinte estratificação: 1<sup>a</sup> à 3<sup>a</sup> posição; 4<sup>o</sup> à 6<sup>a</sup> posição e acima da 6<sup>a</sup> posição. Na categoria de 1<sup>o</sup> à 3<sup>a</sup> posição obteve-se 04 (08%) indivíduos na faixa de 21 a 24 pontos no TOV-R, 08 (16%) na faixa de 16 a 20 pontos (TOV-R) e 03(06%) entre 11 e 15 pontos no TOV –R. De 4<sup>o</sup> à 6<sup>a</sup> posição 03(06%) na faixa de 21 à 24 pontos, 03 (06%) na faixa de 16 a 20 pontos. Acima da 6<sup>a</sup> posição 09 (18%) na faixa maior de 21 a 24 pontos, 14(28%) de 16 a 20 pontos e 03(06%) na faixa de 11 a 15 pontos no TOV-R. Houve 04 perdas para este tipo de análise, a pontuação dos escores categorizados está apresentada na Tabela 6.

Tabela 6  
**Frequência e Porcentagem de Atletas por Colocação e Grau de Percepção de Vida**

Estratificação das colocações	Categorização do grau de percepção de vida (TOV-R)			
	21 a 24 pontos	16 a 20 pontos	11 a 15 pontos	Total
1º à 3ª colocação	4 8,00%	8 16,00%	3 6,00%	15 30,00%
4º à 6ª colocação	3 6,00%	3 6,00%	3 6,00%	9 18,00%
Acima de 6ª colocação	9 18,00%	14 28,00%	3 6,00%	26 52,00%
Perdas			4	
Total				50 100,00%

Fonte: Banco de dados da pesquisa

Os resultados do teste de Wilcoxon foram formulados em duas hipóteses para o teste,  $H_0$  as duas amostras provém de populações com mesma distribuição e  $H_1$  as duas amostras provém de populações com distribuições diferentes. Para o grupo 1 ( $p=0,0271$ ) a hipótese  $H_1$  foi aceita ( $p<0,05$ ) ou seja baixo escores no TOV-R melhor resultado na competição. Para os grupos 2 ( $p=0,441$ ) e 3 ( $p=0,292$ ) a  $H_0$  foi aceita ( $p>0,05$ ), ou seja, alta pontuação melhor classificação. Conforme observado na tabela 7.

Tabela 7  
**Testes de Correlação: Estratificação da Classificação e Escore TOV-R**

Grupos / Variáveis	Nº de observações	Significância do Teste de Wilcoxon
1- Classificação 1º a 3º (posição) x Score TOV-R	15	0,0271
2 - Classificação 4º a 6º (posição) x Score TOV-R	09	0,441
3 - Classificação acima da 6ª (posição) x Score TOV-R	26	0,292

Fonte: Banco de dados da pesquisa

#### 4. Descrição dos estilos de enfrentamento

Para a identificação dos estilos de enfrentamento desta análise foi realizada uma “leitura” das questões 11, 11.1 e 12.2, 13, 13.1, 14, 14.1 e 14.2. Por análise do conteúdo determinou se os sentidos das respostas utilizando se do referencial teórico de Caregnato, R.C.A, Mutti, R., (1977) apud Bardin, (2006). Ocorreram basicamente dois estilos de enfrentamento que segundo Carver *et al* (1989,) os indivíduos que podem apresentar disposição ou tendência de um estilo ativo de enfrentamento, onde estes indivíduos possuem maior capacidade de retomar o controle de uma determinada situação “estressante” podem ser considerados indivíduos que apresentam um estilo de enfrentamento denominado como

*resolução de problemas*<sup>11</sup>, enquanto, indivíduos que apresentam tendências de negar suas falhas e ou culpar terceiros não possuem boa capacidade para resolver situações estressantes de forma satisfatória estes indivíduos apresentam um estilo de enfrentamento através da *negação do problema*<sup>12</sup>. Após a análise cada indivíduo da amostra foi classificada em um dos dois estilos de enfrentamento e posteriormente realizado a análise de frequência. Esta análise revelou que 92,6% (50) indivíduos da amostra (N=54) tenderam a um estilo de enfrentamento através da resolução de problemas, ou seja, quando ocorria o erro a maioria dos indivíduos da amostra reconhecia sua própria culpa.

O termo relatado de maior ocorrência foi “*a mim*” e “*a mim mesmo*”. Apenas 07,4% (04 indivíduos) apresentaram relatos que supostamente tendem a um estilo de enfrentamento por negação de problema, “assumindo” em suas escritas outros “atores” que poderiam ser responsáveis pelos seus erros, termos como “*prisma errado*”, “*mapeador*”, “*ou o traçador ou o mapeador*” (Tabela 8).

Tabela 8  
**Frequência do Estilo de Enfrentamento dos Participantes da Amostra**

Estilos de enfrentamento	Frequência (%)
Resolução de problemas	50 (92,6)
Negação do problema	04 (07,4)

Fonte: Banco de dados da pesquisa

Na questão 11 de perguntas fechadas sobre possíveis atitudes em um momento de erro encontraram-se os seguintes números (N=54): 38,9%(21) solicitam informações a outro participante, 90,7% (49) procuram resolver o problema sozinhos, 18,5% (10) reconhecem que pensam que o erro está no mapa, 9,3% (05) pensam que há algum defeito na bússola e outros 14,8% (8) indivíduos atribuíram a outros fatores o seu erro. Observando que esta análise foi feita individualmente, ou seja, contabilizou-se a frequência de marcação de cada resposta separadamente (Tabela 9).

<sup>11</sup> Nome dado à uma das categorias de estilos de enfrentamento utilizado para este estudo.

<sup>12</sup> Nome dado à uma das categorias de estilos de enfrentamento utilizado para este estudo.

Tabela 9  
**Frequência da Questão 11 Separada por Respostas Isoladas**

Respostas	Porcentagem (N)
Eu procuro resolver o problema sozinho(a)	90,7 (49)
Eu peço informação a outro(a) participante	38,9(21)
Eu penso que o mapa esta errado	18,5 (10)
Eu acho que há algum defeito na bússola	9,3 (05)
Outros	14,8 (8)

Fonte: Banco de dados da pesquisa

Na referida questão o participante poderia optar por quantas respostas fossem condizentes à sua realidade. Para a análise das respostas conjugadas 50% (27) mostrou que procura resolver o problema sozinho (a), 18,5% (10) solicitam informação a outros participantes e procuram resolver o problema sozinho, 07,4% (4) optaram por todas as respostas, 05,6% (3) pedem informação a outro participante, procuram resolver o problema sozinho e pensam que o mapa está errado no mesmo patamar ficou; eu peço informação a outro participante, ser repete também para as respostas conjugadas eu resolvo o problema sozinho(a) e outro; 03,7% (2) marcaram: eu procuro resolver o problema sozinho(a) e eu penso que o mapa está errado; 01,9% (1) eu peço informação a outro(a) participante, eu penso que o mapa está errado e eu acho que há algum defeito na bússola; 1,9%(1) se repete para outro (Tabela 10).

Tabela 10  
**Frequência das Respostas da Questão 11 Conjugadas**

O que você faz quando erra? Marque quantas questões achar necessário.	Porcentagem	N
Eu procuro resolver o problema sozinho(a)	50,0	27
Eu peço informação a outro participante e Eu procuro resolver o problema sozinho(a)	18,5	10
Todas as afirmativas	7,4	4
Eu peço informação a outro participante, eu procuro resolver o problema sozinho(a) e eu penso que o mapa está errado	5,6	3
Eu peço informação a outro participante	5,6	3
Eu resolvo o problema sozinho (a) e outro	5,6	3
Eu procuro resolver o problema sozinho(a) e eu penso que o mapa está errado	3,7	2
Eu peço informação a outro(a) participante, eu penso que o mapa está errado e eu acho que há algum defeito na bússola	1,9	1
Outro	1,9	1
Total	100,0	54

Fonte: Banco de dados da pesquisa

## 5. Descrição da presença de resiliência

As respostas dos participantes às questões 12.2, 13.1, 14.1 e 14.2 tornou viável a análise de conteúdos (Careganto *apud* Bardin, 2006) para a detecção de aspectos relacionados a resiliência. Foi interpretando os sentidos das respostas sob os conceitos de resiliência (Carver e Sheier, 1989). O entrevistado foi questionado sobre seus sentimentos quando ocorriam situações de erro na pista ou derrota inesperada. As respostas que demonstraram algum sentimento de “culpabilidade”, “arrependimento”, “frustração”, “raiva” e etc, foram categorizados como *não relataram um comportamento resiliente* para as duas situações levantadas. O exemplo de alguns relatos da pergunta 13.1 ilustra bem esta questão:

*“poucas vez a sorte ajuda, me sinto burra e com raiva”* (Feminino, 28 anos)

*“sinto frustração e sensação de trapaça”* (Masculino, 31 anos)

Para os entrevistados que mesmo relatando algum sentimento de culpabilidade, arrependimento, frustração, raiva etc ainda complementaram suas respostas com colocações que tais “sentimento” ou “sensações” são “passageiros” ou que “fazem parte da vida e ou do esporte” foram categorizados como indivíduos que relataram comportamento resiliente para as duas situações (erro e derrota inesperada). Segue alguns relatos que demonstram destacável clareza neste aspecto:

*“Sinto frustração, mas não fico muito tempo chateada com isso”* (Feminino, 29 anos)

*“Me sinto tranqüilo, não fiquei aborrecido”* (Masculino, 32 anos)

*“Fiquei decepcionado comigo mesmo,mas feliz por ficar entre os 10 primeiros”*  
(Masculino, 30 anos)

*“Sinto fracassada no primeiro momento, depois percebo que tudo pode acontecer”*  
(Masculino, 21 anos)

Muitos atletas e competidores sentem-se frustrados por não conseguirem realizar o que treinou e sentem a derrota ou a má colocação como um fracasso pessoal e o medo de que isto possa acontecer pode ser um complicador para a performance (VALLE, 2003). Nas modalidades individuais em que o desempenho depende exclusivamente do atleta e/ou do competidor e não de uma equipe ou time, a pressão pelo resultado pode ser ainda maior (IDEM, 2003). O autor constatou em seus estudos que o atleta e os competidores frente a um resultado não exitoso, muitas vezes se sentem destituídos de virtudes e até mesmo se

culpabilizam pelo fracasso. Isso ocorre porque o que conta para o sucesso e para ser reconhecido como um bom atleta pelos outros é o resultado final.

**Tabela 11**  
**Análise dos Relatos sobre o Comportamento Resiliente em Situações de Erro e Derrota Inesperada**

<b>Comportamento resiliente</b>	<b>Porcentagem</b>	<b>N</b>
Relato de comportamento resiliente	48,1	26
Não relato de comportamento resiliente	35,2	19
Relatos insuficientes	16,7	9
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>

Fonte: Banco de dados da pesquisa

Após a categorização encontramos 35,2 %(19) de indivíduos que não relataram um comportamento resiliente frente as situações levantadas e 48,1% (26) relataram um comportamento resiliente e 16,7%(9) não entraram em nenhuma das duas categorias porque seus relatos não foram suficientes para uma conclusão mais apurada sobre a resiliência nas situações de erro e derrota inesperada (Tabela 11). Observa-se que a maioria dos indivíduos (48%) relatou algum comportamento resiliente em momentos de erros e resultados inesperados.

A resiliência é um conceito considerado novo não só para o campo dos esportes, mas também da psicologia. Este conceito traz uma nova relação de intervenção e compreensão dos fatores protetores que circundam o sujeito, seja ele um atleta ou não, e contribui para a ampliação dos fatores e situações que interverem na performance esportiva dos indivíduos, no caso de práticas esportivas (MOHAUPT, 2008). Para Yunes (2003), no conceito de resiliência, fatores de risco e de proteção se mesclam e agem sob o indivíduo de uma forma única, configurando a resiliência enquanto processo dinâmico que se faz presente nos diversos momentos da vida dos seres humanos. Para o autor, indivíduo resiliente é aquele que consegue desenvolver a tendência de enfrentar, ultrapassar e superar os momentos de dificuldade se apoiando em fatores de proteção.

De acordo com Grotberg (2005),

A resiliência está ligada ao desenvolvimento do ser humano, incluindo diferenças etárias e do gênero; promover fatores de resiliência e alcançar condutas resilientes requerem diferentes estratégias; a resiliência não está relacionada ao nível sócioeconômico; a resiliência é diferente dos fatores de risco e dos fatores de proteção, apesar de estar relacionada a esses fatores; a resiliência está intimamente relacionada com os conceitos de

prevenção e promoção; a resiliência é um processo: há fatores de resiliência, comportamentos resilientes e resultados resilientes (p. 19)

Milham (2007) apud Zocateli (2010) aponta a necessidade dos atletas ou mesmo dos demais competidores em atividades desportivas de aprenderem a superar as dificuldades, transformando-as em experiências motivadoras e fortalecedoras que passarão a ser incorporadas como novas habilidades. Para o autor, muitas das características vinculadas ao sucesso dos atletas tais como a auto-confiança, auto-eficácia, compromisso, otimismo, saber minimizar o estresse, manter o foco, dentre outras estão extremamente vinculadas ao conceito de resiliência. É importante destacar que a resiliência é um comportamento aprendido, assim, a resiliência pode ser uma nova meta a ser conquistada não apenas nas práticas desportivas, mas também, diante das situações da vida, o que mostra a importância da ação educativa do esporte (MILHAM, 2007 apud ZOCATELI, 2010).



## DISCUSSÃO

A ausência de estudos anteriores na área da psicologia do esporte comparando a relação entre grau de percepção de vida, estilos de estratégias de enfrentamento e resultados em competições no Esporte Orientação Pedestre limita, de certa forma, a discussão dos resultados. Contudo, torna-se uma oportunidade impar inaugurar este campo de investigação relacionado ao tema proposto, uma vez que não foram encontrados na literatura estudos focados no Esporte de Orientação Pedestre (EOP) que tratem especificamente do tema proposto. No entanto, algumas comparações podem ser feitas com o estudo realizado por Norlander & Archer, (2002) que buscou a predição de rendimento nos esportes esqui e natação e o estudo de Valeriano, F.R, Cintra A.M.O, Moralez, J.C.P. (2010) que analisou o perfil do grau de otimismo dos praticantes do Esporte de Orientação Pedestre.

Foram encontrados vários resultados importantes a partir desta pesquisa. Primeiramente, observou-se indícios de um provável perfil da média do grau de otimismo nos praticantes, pois, no estudo de Valeriano, F.R, Cintra A.M.O, Moralez, J.C.P. (2010) foi encontrado o valor médio para o grau de otimismo de 18,68 ( $DP \pm 3,72$ ) de uma amostra de 122 praticantes e no presente estudo o valor médio foi de 18,75 ( $DP \pm 3,49$ ) para uma amostra de 54 indivíduos. Observou-se que apesar do tamanho das amostras serem diferentes, os valores médios e o desvio padrão são bem aproximados. Isto sugere um possível perfil para o grau de otimismo em praticantes desta modalidade.

Pela análise de frequência do grau de percepção de vida por idade observou-se que os indivíduos mais otimistas da amostra estão entre 25 e 29 anos o que equivale a 12,96% (7) da amostra (N=54) que estão na categoria do grau de percepção de vida mais elevado, ou seja, a categoria de 21 a 24 pontos no TOV – R. Os participantes menos otimistas (11 a 15 pontos na escala) com relação à amostra coincidentemente se concentraram em duas faixas etárias com a mesma quantidade de indivíduos: 25 a 29 anos 07,41% (4) e 30 a 34 anos 07,41% (4). Outro fato interessante foi que a faixa de 25 a 29 anos concentrou os indivíduos mais otimistas e menos otimistas como mostra a tabela 4, isto vem a explicar a grande variabilidade do grau de percepção de vida entre os indivíduos da amostra.

Quando os valores de escores do TOV – R foram contabilizados separadamente por sexo os homens foram os mais otimistas representando 25, 93%(14) da amostra (N=54) na maior faixa de pontuação do TOV – R (21 a 24 pontos). As mulheres apresentaram menor grau de percepção de vida com relação à amostra (11 a 15 pontos) representado por 9,26%

(05), contudo a maior concentração de grau de percepção de vida das mulheres ficou na faixa de 16 a 20 pontos 16,67% (9).

Quanto à análise estatística, o teste de Wilcoxon foi utilizado para testar a distribuição das pontuações, observou-se que o grupo que obteve as melhores classificações (1º a 3º) aponta que, quanto mais próximo da primeira colocação menor seria o valor obtido no TOV-R dentro de uma faixa de 11 a 24 pontos do grau de percepção de vida; após o 4º colocado, os resultados sinalizaram comportamento de distribuição semelhante entre classificação e grau de percepção de vida (score do TOV-R), retratando alta pontuação no score do TOV – R igual a melhores resultados nas classificações dentro da faixa de 4ª a 6ª e acima de 6ª colocação em competições.

Conforme Valle (2003; 2006) constatou em seus estudos a vida do atleta não se resume ao treinamento ou às competições, mas, que essas atividades produzem uma série de paradoxos e conflitos com os quais ele precisa lidar em seu dia-a-dia. Spielberger (1981) considera que o estresse é parte integrante e natural da vida de qualquer indivíduo - inclusive dos atletas - e que pode ser qualificado tanto de forma positiva quanto negativa. Os seres humanos devem adaptar-se e ajustar-se para sobreviver e é o ajustamento ou a adaptação ao estresse, como estímulo ou ameaça, que imprimem vitalidade a essa sobrevivência e o controle do estresse e das emoções, entre elas do medo, constitui fator relevante para conquista de melhor performance no esporte e no caso estudado, na corrida de orientação.

A análise qualitativa das questões abertas dentro da proposta do método misto de triangulação concomitante teve como objetivo auxiliar a análise dos dados quantitativos desta pesquisa, uma vez que possibilitou a compreensão dos resultados a partir de outros olhares como por exemplo, a visão da psicologia do esporte. A análise de conteúdo realizada para detectar os estilos de enfrentamento encontrou uma predominância substancialmente grande do estilo de enfrentamento pela resolução de problemas 50 (92,6%) o que corrobora com a média do grau de otimismo (GO) da amostra igual a 18,75 um valor considerado alto; 78,12% do score total do TOV – R (24). Considerado este valor médio para a população alvo como *mais otimista*; pode-se confirmar os dados encontrados nos estudos de Carver, Sheier & Weitraub (1989), no qual os indivíduos mais otimistas apresentam uma disposição ou tendência de um estilo ativo de enfrentamento, ou seja, um estilo de enfrentamento pela resolução de problemas. O valor para GO alto, explica a predominância de estilos de enfrentamento pela resolução de problemas, 92,6% (50) dos indivíduos. Portanto, o construto para avaliar os estilos de enfrentamento não foi sensível suficientemente para se realizar uma análise correlacional entre estilos de enfrentamento e resultado obtido em competições. Da

mesma forma ocorreu com a análise da presença de resiliência, que apesar da frequência não ser tão grande quanto à de estilo de enfrentamento por resolução de problemas.

Pode-se encontrar relatos pertinentes a um comportamento resiliente em 48,1% (26) o que significa praticamente metade da população alvo. Para o restante da amostra não foi possível inferir a ausência de comportamento resiliente, pois em 35,2% (19) dos relatos *não foi mencionado* nenhum tipo de comportamento resiliente. Em 16,7% (9) dos relatos *concluiu-se* que não foram suficientemente detalhados para avaliar a presença ou não de um comportamento resiliente nas situações levantadas: erro durante a competição e derrota inesperada.

De acordo com Sanches (2007), toda tensão biológica, psicológica e social que o atleta e os competidores enfrentam desde que se inicia no esporte, exige grande capacidade de adaptação, pois a atividade desportiva é, ao mesmo tempo, uma fonte de prazer e de frustração, no entanto, para que os indivíduos consigam lidar com todas essas demandas, incluindo a possibilidade de erros durante a prova e de derrota, e obtenham sucesso, vai depender de como essa atividade será conduzida. Além disso, o autor considera que o esporte pode propiciar um ambiente que possibilite ao indivíduo vivenciar experiências positivas e até mesmo desenvolver algumas características que favoreçam a promoção da resiliência. Essas Assim características relacionadas à resiliência adquiridas por meio da prática esportiva podem propiciar a criação de um escudo protetor que auxilia o indivíduo na exposição às influências negativas no decorrer da vida, pois o espírito de luta vivenciado na prática esportiva também vai ser importante nos desafios que a vida nos apresenta (BELL e SUGGS, 1998).

Guimarães (2004) salienta que na relação atleta-esporte, outro aspecto importante é a necessidade do ser humano de pertencer a um grupo para ser aceito socialmente, pois isso constitui um dos fatores determinantes do envolvimento intrínseco em uma atividade, juntamente com a percepção de competência e de autonomia. Para a autora, os indivíduos constroem sua identidade, sobretudo com base na percepção de quem são e da posição que ocupam nos grupos aos quais estão vinculados, pois de acordo com Rocca (2007) se o indivíduo tiver o apoio de um grupo para superar as adversidades, este poderá ser um instrumento propício na promoção da resiliência. Portanto,

se o esporte for um meio de favorecer esses vínculos e percepções positivas sobre si mesmo, a experiência estará ligada a processos psicológicos relevantes como, por exemplo, o aumento dos recursos internos disponíveis para enfrentar desafios, situações de fracasso ou conflito. (FONTES, 2010, P. 18)

Outro aspecto relevante sobre o desenvolvimento do comportamento resiliente, foi evidenciado em alguns estudos entre eles Galli e Vealey (2008), que apontam o crescimento e amadurecimento pessoal por meio do sofrimento e dificuldades enfrentadas pelos atletas como fatores preponderantes para o desenvolvimento do comportamento resiliente. Galli e Vealey (2008) concluíram em seus estudos que atletas que passaram por experiências negativas e conseguiram superá-las, desenvolveram características relacionadas à resiliência, pois, foram capazes de aprenderem com os próprios erros.

## CONCLUSÃO

Diante da análise estatística pode-se inferir que existiu para esta amostra uma relação entre o grau de percepção de vida e resultados em competição, segundo a prova de Wilcoxon foi encontrado um comportamento da distribuição dos dados inversamente proporcional para os resultados de 1 a 3 colocação e diretamente proporcional para os que ficaram de 4 a 6 e acima de 6 colocação. Para esta análise conclui-se que os indivíduos que classificam-se entre os primeiros colocados, não apresentam um escore próximo do valor máximo do TOV-R; observando que os valores mínimos do teste em questão para esta amostra foi 11 ou seja todos os indivíduos apresentam um bom grau de percepção de vida. Este resultado apresenta uma associação com o estudo de Norlander & Archer (2002) que encontraram uma relação do grau de percepção de vida com desempenho em competições de esqui e natação.

O valor médio de 18,75 no grau de percepção de vida da amostra pode levar a interpretação de boa saúde mental de seus praticantes nos aspectos pertinentes a percepção de vida futura. Este valor corresponde a 78% do valor total dos escores do TOV-R, o que vem a corroborar com o fato da grande maioria dos praticantes apresentarem um estilo de enfrentamento pela resolução de problemas. Além disso, 48% da amostra apresentaram relatos de comportamento resiliente em momentos de erros e resultados inesperados. Estas características fortalecem a premissa de que o Esporte Orientação Pedestre é um forte promotor de saúde mental.

Como a maioria dos indivíduos da amostra (92,6%) apresentou o estilo de enfrentamento através da resolução de problemas e 48% relataram comportamento resiliente, não foi possível associá-lo ao resultado em competições do Esporte de Orientação Pedestre, uma vez que esta frequência de dados é bastante representativa.

Um dos desafios encontrados para a realização deste estudo foi a dificuldade em encontrar pessoas dispostas a participar do estudo e que praticam a orientação de pedestre. Além disso, a pesquisa suscitou outros questionamentos que precisarão ser investigados em uma pesquisa futura, sendo eles: a prática desta modalidade desenvolve o estilo de enfrentamento pela resolução de problemas e capacidade de resiliência ou os praticantes com estas características psíquicas tendem a procurar este tipo de modalidade esportiva? Ainda fica para investigar uma terceira hipótese convergente para a união destas duas questões

Este estudo possui limitações no que se refere à possibilidade de generalizações dos resultados, uma destas foi a dificuldade de encontrar um grande número de atletas disponíveis para contribuir com o estudo nos dias e locais de competição. Contudo, a possibilidade de

encontrar indivíduos de várias partes do Brasil aglomerados em um único local e momento; torna rica a diversidade regional da coleta de dados. A amostra constituída por conveniência e não selecionada aleatoriamente, constitui-se de um fator limitante para uma generalização.

## REFERÊNCIAS

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1990). *Stress, coping and well-being: Modeling a causal hypothesis*. Manuscript submitted for publication. (Available from S. E. Taylor, Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA 90024).
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K.S., Teixeira, M.A., Rocha, S.S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia*, 7(2), pp. 251-258.
- Bardin, Laurence (2002). *Análise de conteúdo*. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70.
- Caregnato R. C. A., Mutti R. (2006). Pesquisa qualitativa: Análise de discurso versus análise de conteúdo. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, Out – Dez; (15(4): pp. 679 – 84.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, pp. 267-283.
- Creswell, J. W. (2007). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Chen LH; Kee YH; Tsai YM. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Percept Mot Skills*,106(3):693-8, Jun.
- CYRULNIK,B.(2003). *Resiliência- essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa: Instituto Piaget, 2003.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO. Regras para Orientação pedestre, 2008.< <http://www.cbo.org.br/site/regras/index.php>>. Acesso em 07/09/2008, pp. 22:45.
- Contandriopoulos, A.; Champagne, F.; Potvin L.; Denis, J.; Boyle, P. (1994). *Saber prepara uma pesquisa – Definição, estrutura e financiamento*. Hucitec ABRASCO: São Paulo/Rio de Janeiro.
- Costa, V. L. M. (2000). *Esportes de Aventura e Risco na Montanha – Um mergulho no imaginário*. São Paulo: Manole.
- Friedman N R. (2007) *Fundamentos de Orientação, Cartografia e Navegação Terrestre* Curitiba, PR, Brasil
- GALLI, N.; VEALEY, R. (2008). Bouncing back from adversity: athletes experiences of resilience. In: *The Sport Psychologist*.

Grotberg, E. (2005). Introducción. Nuevas tendencias en resiliência. In: A. MELILLO; E. OJEDA (orgs). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Günther, H. (2003). Como elaborar um questionário (série planejamento de pesquisas nas ciências sociais, N0 1). Brasília, DF: UnB, Laboratório de Psicologia Ambiental. <<http://www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/2s2006/epistemico/01Questionario.pdf>>. Acesso em 15/08/2009.

Gustafsson H, Skoog T. The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety Stress Coping*. 2011 Jun 8.

Hjelle, L., Belongia, C., & Nesser, J. (1996). Psychometric properties of the life orientation test and attributional style questionnaire. *Psychological Reports*, 78, pp. 507-515.

Lindström, B. (2001). O Significado de Resiliência. *Adolesc. Latinoam*. v.2, n.3, Porto Alegre abr.

Marshall, G. N., & Lang, E. L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, pp.132-139.

MIRANDA, R. e BARA FILHO, M. G. Estados psicológicos do atleta competitivo. *Revista Treinamento Desportivo*, vol. 4 – no. 3, 1999, pg. 61 a 68.

Melillo, A.; Estamatti, M.; Cuestas, A. (2005). Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. In: A. MELILLO; E. OJEDA (orgs). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Norlander T; Archer T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Percept Mot Skills*;94(1):153-64, Feb.

Nicholls AR; Polman RC. (2007). Coping in sport: A systematic review. *J Sports Sci*; 25(1): 11-31, Jan 1.

Pasini, C.G.D. (2007). *Pedagogia, Técnica e Tática de Corrida de Orientação*. Santiago: Ponto Cópias.

\_\_\_\_\_. (2004). *Corrida de Orientação: Esporte e ferramenta pedagógica para a educação*. Três Corações: Gráfica Excelsior.

Pereira et al. (2006). Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Ver. Psiquiatria*. Rio Grande do Sul, v.28, n.1, p.27-38, 1.



Rabin, S., Feldman, D., & Kaplan, Z. (1999). Stress and intervention strategies in mental health professionals. *British Journal of Medical Psychology*, 72, pp. 159-169.

Robbins, A. S., Spence, J. T., Clark, H. (1991). Psychological determinants of health and performance. The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, pp. 775-765.

Samulski, D.M. (1995). *Psicologia do esporte: teoria e prática*. 2.ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária da UFMG.

\_\_\_\_\_.(2002). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole.

Samulski, D.M.; CHAGAS, M.H.; NITSCH, J. (1996). *Stress: teorias básicas*. Belo Horizonte: Costa & Cupertino.

Samulski, D.M.; NOCE, F. (1996). Equilíbrio psicológico pode definir equipe vencedora. *Revista Vôlei Técnico*, Rio de Janeiro, v.7, pp.19-27.

SIEGEL, S. (1975). *Estatística não-paramétrica para as ciências do comportamento*. McGraw-Hill, São Paulo.

Soria, D. de A. C., SOUZA, I. E. de O., MOREIRA, M. C. et al. (2006). A resiliência como objeto de investigação na enfermagem e em outras áreas: uma revisão. *Esc. Anna Nery*. [online]. dez, vol.10, no.3 [citado 28 Maio 2009], p.547-551. Disponível na World Wide Web: <[http://www.portalbvsenf.eerp.usp.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452006000300026&lng=pt&nrm=iso](http://www.portalbvsenf.eerp.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452006000300026&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1414-8145.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, pp. 219-247.

Smith, T. W., Pope, M. K. Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, pp. 640-648.

Spielberger, C. (1981). *Tensão e Ansiedade*. Rio de Janeiro: Harper e Row do Brasil.

Valle, M. P. (2003) *Atletas de alto rendimento: identidades em construção*. 162p. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Thomas, J.R.; Nelson, J.K. (2002). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed.

Triola, M. F. (2005). *Introdução à Estatística*. 90 ed. Rio de Janeiro: LTC.

Valeriano, F.R, Cintra A.M.O, Moralez, J.C.P. (2010). Perfil da percepção de vida com relação a eventos futuros, idade e tempo de experiência de praticantes de orientação pedestre,

Apresentação de pôster nos *Anais do V Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura*. São Bernardo do Campo / SP – Junho 2010.

Valle, M. (2003) *Atletas de Alto rendimento: Identidades em Construção*. Dissertação (Mestrado Psicologia Social e da Personalidade). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

\_\_\_\_\_. (2006) A produção de diferenças pelo esporte. *Revista PSICO*, 37 (1),31-35.

\_\_\_\_\_. (2007). *Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas*. *Revista Brasileira Psicologia do Esporte*, dez, vol.1, no.1, pp.01-17. ISSN 1981-9145

ZOCATELI, V. (2010). *Resiliência e prática desportiva: é possível uma correlação?* Dissertação apresentada com vistas à obtenção do de mestre em Desporto pela Universidade do Porto/Portual.

## ANEXO 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido PESQUISA

**“Relação da Percepção de Vida, Estratégias de Enfrentamento e Capacidade de Resiliência com o resultado em Campeonatos de Orientação Pedestre.”**

### CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAR DO ESTUDO

Você está sendo convidado para participar de uma pesquisa sobre determinadas características dos praticantes de Orientação Pedestre. Abaixo estamos fornecendo informações para que, se desejar participar do estudo, você possa fazê-lo de forma esclarecida:

### OBJETIVOS DO ESTUDO

O objetivo deste estudo é descrever o nível de percepção de vida (otimismo), a capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento nas situações de competição em praticantes da modalidade esportiva corrida de orientação das categorias H21E, H21A, H21B, H21N, D21E, D21A, D21B, D21N e verificar sua influência no resultado final da competição.

### JUSTIFICATIVA

São estudos escassos na área da psicologia do esporte que analisam a influência do nível de percepção de vida quanto a eventos futuros (otimismo), a capacidade de resistir e adaptar-se bem às adversidades (resiliência) e as estratégias que você utiliza para a resolução de problemas (enfrentamento) em competições de Orientação pedestre.

Esta pesquisa vem contribuir para o preenchimento desta lacuna na psicologia do esporte e no esporte de orientação pedestre, possibilitando entender o quanto o nível de otimismo, a capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento podem influenciar o resultado final em uma competição de orientação.

### PROCEDIMENTOS UTILIZADOS

Ao concordar em participar

- 1 - Poderei convidar outros atletas de minha categoria para participarem do estudo;
- 2 - Serão garantidos a mim sigilo e anonimato quanto às informações;
- 3 - Responderei questões abertas sobre meu comportamento em algumas situações específicas na competição e questões fechadas sobre o nível de otimismo.

### CONFIDENCIALIDADE

Toda informação obtida é considerada CONFIDENCIAL e a minha identificação será mantida como informação sigilosa. Toda a informação será guardada apenas com um número, sem o meu nome. Os relatórios e resultados deste estudo serão apresentados sem nenhuma forma de identificação pessoal.

**DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS**

A resposta aos questionários poderá durar em média 25 minutos. Fui informado que serei questionado quanto a questões pessoais, o que poderá ou não gerar desconforto.

A resposta aos questionamentos não oferecerá a mim nenhum risco. Ao participar do estudo estarei contribuindo para a obtenção dos objetivos do mesmo.

**DÚVIDAS**

Em caso de dúvidas poderei me comunicar com Pesquisador responsável, Fúlvio Rodrigues Valeriano ou a Professora Ana Maria de Oliveira Cintra, orientadora deste estudo, no Campus Dom Bosco da Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ), no Laboratório de Saúde Mental (LAPSAM), na Praça Dom Helvécio, 74, Bairro Fábricas ou pelo telefone (032) 3379-2416 ou pelo e-mail: [fulviorodrigues@gmail.com](mailto:fulviorodrigues@gmail.com)

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE, APÓS ESCLARECIMENTO**

Eu, \_\_\_\_\_, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não me afetará em nada. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo.

**PARA RESPOSTA POR MEIO DO E-MAIL**

Através deste documento eletrônico declaro que li o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não me afetará em nada. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo.

**PREENCHEREI E ENVIAREI UTILIZANDO O MEU E-MAIL PESSOAL:****ESTES DOCUMENTOS.**

...../...../.....

Cidade e data

Assinatura do voluntário

Assinatura do pesquisador responsável

Fulvio Rodrigues Valeriano

Telefone e e-mail de contato do pesquisador: (31) 8801-7652 [fulviorodrigues@gmail.com](mailto:fulviorodrigues@gmail.com)

## ANEXO 2 – Teste de orientação da Vida (TOV – R) e questionário sócio-demográfico

## TESTE DE ORIENTAÇÃO DA VIDA (TOV-R)

**INSTRUÇÕES:** Marque com um X as questões abaixo a respeito de você, indicando o seu grau de acordo, segundo a seguinte escala:

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
0	1	2	3	4

Seja o(a) mais sincero(a) possível e procure não deixar sua resposta a uma questão influenciar suas respostas às outras questões. Não há respostas certas nem erradas.

1. Nos momentos de incerteza, geralmente eu espero que aconteça o melhor.	0 1 2 3 4
2. É fácil para mim relaxar.	0 1 2 3 4
3. Se alguma coisa ruim pode acontecer comigo, vai acontecer.	0 1 2 3 4
4. Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro.	0 1 2 3 4
5. Eu gosto muito da companhia de meus amigos e amigas.	0 1 2 3 4
6. É importante para mim manter-me em atividade.	0 1 2 3 4
7. Quase nunca eu espero que as coisas funcionem como eu desejaria.	0 1 2 3 4
8. Eu não me zango facilmente.	0 1 2 3 4
9. Raramente eu espero que coisas boas aconteçam comigo.	0 1 2 3 4
10. De maneira geral, eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que coisas ruins.	0 1 2 3 4

## QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Data de preenchimento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo pratica Orientação? \_\_\_\_\_

Qual a sua categoria? \_\_\_\_\_ Quais foram as suas classificações em CAMBOR e Campeonatos Estaduais nos últimos 04 anos? \_\_\_\_\_

Estado e cidade onde mora: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ idade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Nome completo para contato: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_ Telefone de contato: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) solteiro ( ) casado ( ) outro \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Número e idade dos filhos: \_\_\_\_\_

Remuneração mensal

( ) 400 a 800 reais ( ) 1200 a 1600 ( ) Acima de 2000

( ) 800 a 1200 reais ( ) 1600 a 2000

Pratica alguma atividade física além da orientação? ( ) sim ( ) não Qual ou quais? \_\_\_\_\_

**ANEXO 3 – Questionário aberto sobre capacidade de resiliência e estratégias de enfrentamento**

SEGUEM ABAIXO ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE O SEU COMPORTAMENTO EM ALGUMAS SITUAÇÕES DENTRO DA COMPETIÇÃO.

SEJA O(A) MAIS SINCERO(A) POSSÍVEL E PROCURE NÃO DEIXAR SUA RESPOSTA A UMA QUESTÃO INFLUENCIAR SUAS RESPOSTAS ÀS OUTRAS QUESTÕES.

RESPONDA SOZINHO E EM AMBIENTE MAIS PRIVADO.

NÃO HÁ RESPOSTAS CERTAS NEM ERRADAS.

1 - PORQUE VOCÊ PRÁTICA ORIENTAÇÃO? \_\_\_\_\_

---



---



---

2 - O QUE O ESPORTE DE ORIENTAÇÃO REPRESENTA PARA VOCÊ? \_\_\_\_\_

---



---



---

3 – COMO ESTA MODALIDADE ESPORTIVA INFLUENCIA A SUA VIDA? \_\_\_\_\_

---



---



---

4 – VOCÊ PODERIA RELATAR DETALHADAMENTE PORQUE PARTICIPA DE COMPETIÇÕES? \_\_\_\_\_

---



---



---

5 – DESCREVA DETALHADAMENTE COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE COMO PESSOA? \_\_\_\_\_

---



---



---

6 - RELATE DETALHADAMENTE COMO SE SENTE (SEU ESTADO EMOCIONAL)  
NA SEMANA QUE ANTECEDE A  
COMPETIÇÃO? \_\_\_\_\_

7 - DESCREVA DETALHADAMENTE COMO SE SENTE (O SEU ESTADO EMOCIONAL)  
NO DIA DA COMPETIÇÃO? \_\_\_\_\_

8 - RELATE DETALHADAMENTE COMO SE SENTE ANTES DA SUA PARTIDA  
(LARGADA)? \_\_\_\_\_

9 - DESCREVA DETALHADAMENTE COMO SE SENTE (O SEU ESTADO EMOCIONAL)  
APÓS A CHEGADA? \_\_\_\_\_

10 - VOCÊ JÁ SE PERDEU EM UMA COMPETIÇÃO? ( ) NÃO ( ) SIM

10.1 - RELATE DETALHADAMENTE COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO SE PERDE?

10.2 - PROCURE DESCREVER DETALHADAMENTE O QUE GERALMENTE CAUSA  
ESTE ERRO? \_\_\_\_\_

11 - O QUE VOCÊ FAZ QUANDO ERRA? MARQUE QUANTAS QUESTÕES ACHAR NECESSÁRIO

- ( ) Eu peço informação a outro participante
- ( ) Eu procuro resolver o problema sozinho
- ( ) Eu penso que o mapa está errado
- ( ) Eu acho que há algum defeito na bússola

O que mais poderia dizer sobre isso?

11.1 - ESCREVA DETALHADAMENTE A QUE OU A QUEM VOCÊ ATRIBUI O ERRO?

12 - DÊ CONTINUAÇÃO ÀS FRASES ABAIXO:

12.1 - QUANDO ACABO A MINHA PISTA SEM ERRAR \_\_\_\_\_

12.2 - ERREI ALGUNS PONTOS NA PISTA \_\_\_\_\_

13 - JÁ ESPEROU VENCER UMA CORRIDA E ISSO NÃO ACONTECEU?

( ) SIM ( ) NÃO

13.1 - DESCREVA DETALHADAMENTE O QUE VOCÊ SENTIU. \_\_\_\_\_

14 - JÁ ACONTECEU O CONTRÁRIO: VOCÊ ACHAR QUE NÃO ESTAVA BEM PREPARADO PARA A COMPETIÇÃO E GANHOU? ( ) SIM ( ) NÃO

14.1 - QUAL SUA EXPLICAÇÃO PARA O OCORRIDO?



