

Robustez mental: uma perspectiva integradora

António Rosado*, Catarina Fonseca* e Sidónio Serpa*

MENTAL TOUGHNESS: AN INTEGRATIVE PERSPECTIVE

KEYWORDS: Mental toughness, Hardiness, Psychological skills.

ABSTRACT: Literature on sport psychology has consistently referred to mental toughness as one of the most important psychological characteristics related to outcomes in sport, although researchers have, until recently, devoted little time to studying this concept. This review considers major definitions and conceptualizations, relating this construct to other similar or concurrent ones and trying to integrate several perspectives from diverse research communities into the study of mental toughness. We propose that mental toughness should be conceived as a dynamic ecological resource management system, in a conception that extends the concept of robustness to a meta-skill involving the dynamic integration of a wide variety of psychological resources, mobilized differently depending on the characteristics of each individual, the nature of specific problems, situations and contexts, and ways of facing up to tasks and the challenges of life.

A robustez mental é de vital importância para o ser humano. Representa a força mental, a capacidade de resistir e vencer obstáculos e desafios que o meio coloca aos indivíduos (ou estes a si próprios) no seu trajeto de vida e face às diferentes tarefas existenciais (Clough et al., 2002). Neste sentido, os mesmos autores referem que a robustez mental é um dos fundamentos da evolução bio-psico-sociológica e da adaptação humana aos desafios da existência. Mais do que um resultado – a resposta robusta – a robustez deve ser vista como um processo dinâmico que se manifesta frente a todos os problemas de existência que se colocam ao ser humano, envolvendo a gestão de recursos internos e externos, muito diversos, variáveis com a natureza dos problemas e desafios que o ser humano enfrenta.

A reflexão sobre a robustez necessária para lidar com os problemas e desafios que se colocam no contexto desportivo pode beneficiar de uma reflexão sobre a robustez em geral, não só porque muitos problemas que se colocam em desporto não serão diferentes dos que se colocam noutras domínios da vida humana mas, também, porque a resposta às suas eventuais especificidades pode beneficiar do conhecimento produzido noutras, sendo claro que as respostas num domínio podem ajudar a esclarecer o processo noutras domínios. De facto, em diversos domínios (empresarial, educacional, militar, da saúde e do desporto, entre os mais referenciados) podemos observar comportamentos robustos, resilientes, adaptados, performances de excelência e altamente consistentes mas as características que os produzem – as fontes de robustez – considerando especialmente as psicológicas ou mentais, apresentam-se de uma forma tão díspar e tão interligada que diversas perguntas fundamentais não têm, ainda hoje, uma resposta satisfatória.

Neste contexto, o esclarecimento da natureza da robustez mental levanta problemas. De que é feita a robustez mental? O que nos torna robustos? De onde vem a energia que garante as forças mentais? Que mecanismos a sustentam? O que nos dá força para enfrentar obstáculos e desafios, suportar ameaças ou procurar a excelência? Que recursos estão disponíveis para enfrentar essas situações? Quais são e como funcionam os aspetos dinâmicos da robustez? Quais são suas unidades básicas? Como se desenvolve ao longo da vida? Quão consistente é a robustez em diferentes momentos e situações? Qual é o limite da capacidade de desenvolver a robustez, de se transformar e modificar? Até quando a pessoa permanece robusta? Quais os fatores determinantes do comportamento robusto? Qual a especificidade da robustez em diferentes domínios da vida? Que fatores são invariantes?

A abordagem dominante à robustez tem procurado descrevê-la com base num conjunto de traços básicos subjacentes (e.g. Clough et al., 2002). No entanto, a questão permanece. Que traços podem ser considerados básicos? Quais são os traços secundários? Poderemos explicar a robustez mental mediante a referência a alguns traços cardinais? Será possível conceber a robustez mental isolada do contexto a que o indivíduo pertence?

O modo como a robustez mental se manifesta depende, nalguma medida, das circunstâncias específicas em que a pessoa se encontra, pelo que importa especificar as circunstâncias, os problemas e os desafios concretos que se colocam aos indivíduos. Por outro lado, se o essencial dos determinantes da robustez estiver no contexto, a explicação da robustez mental repousa em variáveis ainda não suficientemente integradas nos modelos de análise, sendo necessárias abordagens ecológicas e construtivistas

à robustez mental. Na realidade, respostas robustas envolvem uma transação entre características dos indivíduos e do meio e muitos dos determinantes da robustez mental estarão, de certa forma, ‘fora da mente’. Tal justifica a pertinência e atualidade da reflexão sobre a robustez mental em desporto.

Na realidade, importa destacar que o conceito de robustez mental tem sido marcado pela geral falta de consenso quanto à sua definição. Connaughton, Hanton, Jones & Wadey (2008) referem que, desde as primeiras referências, datadas dos anos 50, nenhuma definição foi clara ou amplamente aceite pela comunidade científica. No mesmo sentido, Crust (2008) realça que, do ponto de vista do rigor científico, as abordagens ao estudo deste construto são relativamente recentes, acrescentando que só na última década surgiram evidências científicas que permitiram uma maior compreensão da robustez mental, ainda que não haja total consenso quanto à sua definição, conceptualização e desenvolvimento. Logo nas primeiras referências à robustez mental nos anos 50, Cattell, Blewett & Beloff (1955) mencionam este novo construto como um traço de personalidade, tendencialmente determinado pela cultura ou meio ambiente, e um dos mais importantes traços para o sucesso. Jones, Hanton & Connaughton (2002) referem-no como traço de personalidade e como estado de espírito, tendo sido sugerido que se manifestava em comportamentos realistas e autossuficientes. Apesar destas descrições datarem dos anos 50 e 60, o debate perdura em torno da robustez mental. Definir, conceituar e medir a resistência mental parece ser uma questão muito complexa, com Andersen (2011) afirmando que parece improvável que qualquer forma de consenso sobre estas questões possa ser alcançada num futuro próximo.

Ainda que, numa primeira análise, a literatura existente pareça ser de natureza abrangente, com diferentes definições, instrumentos de avaliação, perspectivas de desenvolvimento e estratégias de intervenção para aumentar a robustez mental, uma análise mais profunda revela uma escassez de qualidade na investigação (Connaughton et al., 2008). Neste sentido, Gucciardi, Gordon & Dimmock (2008) apontam a falta de estudos que examinem, a fundo, a robustez mental como construto psicológico, referindo que, apesar de se aproximarem da sua complexidade, as linhas de investigação têm sido inadequadas já que têm estado apenas focadas na descrição dos seus resultados e características chave.

Connaughton et al. (2008) dividem a investigação sobre a robustez mental em quatro áreas principais: a que aborda na lógica de um mecanismo de defesa contra adversidades; a que investiga a robustez mental como traço de personalidade; a que se orienta para o seu estudo como fator decisivo da performance de sucesso e os estudos sobre programas de desenvolvimento da robustez mental.

A complexidade de cobrir a esfera total da robustez, como refletida na diversidade das propostas atuais mas parciais é, sem dúvida, uma questão crítica. Além do problema inerente ao número adequado de fatores para descrever a estrutura da robustez mental importa, ainda, reequacionar a questão da sua rede semântica.

Por outro lado, a metáfora da força mental é inerente a um largo número de outros construtos. Exemplos são: resistência mental (*hardiness*), (Kobasa, 1982), potência (Ben-Sira, 1985), energia (Colerick, 1985; Thomas, 1981) e desembaraço aprendido (Rosenbaum, 1990). Antonovsky (1991) incluiu também a autoeficácia de Bandura (1989) e o locus de controlo de Rotter (1966) como pontos fortes da robustez. Outros autores associam a

robustez mental à resiliência e características como a perseverança, persistência, autoestima, autoconfiança e autoeficácia (Goldberg, 1998; Gould et al., 2002; Jones et al., 2002, 2007).

Na realidade, o seu estudo fez-se recorrendo a diferentes tradições de pesquisa e no âmbito de diversas comunidades científicas e expandiu-se de tal forma que se afigura necessário um largo esforço de sistematização. A diversidade mas, também, a sobreposição de dimensões e sub-dimensões é manifesta. Além disso, questões terminológicas e de perspectiva fazem com que a investigação atual sobre a robustez mental seja muito complexa.

Robustez Mental e Conceitos Afins

Robustez Mental e Sentido de Coerência

No âmbito do modelo salutogénico e questionando-se sobre quais os recursos efectivos que promovem a saúde, Antonovsky (1987) apresenta o conceito de sentido de coerência, definindo-o como uma aptidão interna, global, para perceber, interpretar e dar significado às experiências stressantes da vida e que permite posicionar o indivíduo numa orientação para a saúde, tanto física como mental (Antonovsky, 1987). Esta orientação global, manifestamente próxima do conceito de robustez, traduzida num sentimento de confiança generalizado, reflecte-se nos seguintes aspetos: o estímulo (interno ou externo) é percebido como sendo estruturado, previsível, consistente e explicável (capacidade de compreensão); o indivíduo reconhece a existência de recursos adequados para fazer face à diversidade de estímulos com que é diariamente confrontado (capacidade de gestão); as exigências com que o indivíduo se confronta acabam por se constituir como desafios merecedores de investimento e empenho e não algo a ser evitado (capacidade de investimento).

Robustez Mental e Resiliência

Segundo Anaut (2005) a resiliência pode ser definida como a capacidade de sair vencedor de uma situação que poderia ter sido traumática, com uma força renovada. Cyrulnik (1999) define-a como a capacidade de ser bem-sucedido, de viver e se desenvolver positivamente, de maneira socialmente aceitável, apesar do stress ou de uma adversidade. Neste contexto, a resiliência tem sido considerada pela maioria dos investigadores da robustez mental, como uma componente chave deste construto (Bull, Shambrook, James & Brooks, 2005; Clough, Earle & Sewell, 2002; Crust, 2007; Goldberg, 1998; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Gucciardi et al., 2008) e, na realidade, muitas das componentes ou fatores associados à resiliência não constituem mais do que fatores ligados à produção de respostas robustas face às dificuldades e aos desafios da existência, pelo que a sobreposição entre estes dois conceitos é por demais manifesta.

Sublinhe-se que, como a resiliência, também a robustez mental tem sido encarada por vários autores como um mecanismo de defesa contra o stress e a adversidade (Clough et al., 2002; Goldberg, 1998; Loehr, 1986). Por exemplo, Gucciardi & Gordon (2009) apresentam um modelo de robustez mental de cinco fatores que inclui inteligência afetiva, controlo atencional, resiliência, autoconfiança e desejo de realização.

Robustez Mental e Resistência Mental

Do mesmo modo, um outro legado que facilita a reflexão sobre a robustez são os estudos sobre *hardiness* ou resistência mental, construto que apresenta notáveis similaridades com os conceitos

de robustez mental, resiliência e sentido de coerência. Estes estudos deram origem a um poderoso conjunto de fatores relacionados com a robustez mental e as suas aplicações em desporto têm vindo, também, a ser estudadas (e.g., De la Vega, Rivera & Ruiz, 2011; Golby & Sheard, 2004; Jaenes, Godoy & Román, 2009).

Neste particular, o conceito de resistência mental tem sido definido como uma disposição de personalidade, como tal estável, caracterizada por uma fusão de cognição, emoção e comportamento (Maddi, 2006). De acordo com Kobasa (1979) este conceito combina três atitudes: compromisso, tendência a envolver-se nas atividades, identificando e procurando significado nas pessoas, eventos e objectos do seu ambiente; controlo, tendência a pensar, sentir e agir como ser influente, quando confrontado com as diversas contingências da vida e desafio, prendendo-se com a expectativa de que a vida é imprevisível e que as mudanças estimulam o desenvolvimento pessoal, permitindo perceber as situações exigentes como desafiadoras e estimulantes ao invés de ameaçadoras. Também Fourie & Potgieter (2001) referem-se à resistência mental como sendo uma subcomponente da robustez mental, já que, aparentemente, ambos os construtos são caracterizados pela resiliência, perseverança, enfrentamento da pressão (*coping*) ou adversidade, motivação para alcançar o sucesso (principalmente intrínseca), um profundo sentido de propósito e consequente envolvimento em diferentes atividades.

Apesar de alguns investigadores terem estudado este construto no contexto desportivo, e de Clough et al., (2002) salientarem as características únicas deste contexto, o seu trabalho inicial quanto à robustez mental dá suporte ao modelo dos 3C's da resistência mental, sendo acrescentada a dimensão "confiança" que seria reflexo da transposição da resistência mental para um conceito de robustez mental adaptado às especificidades do desporto. Surge, então, o modelo dos 4C's (Clough et al., 2002) que descreveremos adiante.

Robustez Mental em Desporto

A investigação em psicologia do desporto sobre robustez mental beneficiou da investigação produzida noutros domínios e apesar da escassez de estudos acrescenta, também, um contributo significativo sobre a problemática geral.

Uma suposição básica da investigação é de que a robustez mental em desporto é uma forma de robustez específica. Na realidade, o processo de especificação pode exigir um conjunto particular de recursos que evidenciem robustez em função dos diferentes tipos de desportos e das situações específicas de cada desporto. Determinantes contextuais e situacionais da robustez não podem ser menosprezadas, pelo que a análise deve considerar os fatores externos. Deste modo, a robustez mental pode ser vista como o resultado de uma interação entre a pessoa e a situação, qualificando-se por referência ao contexto desportivo.

As várias definições propostas ao longo do tempo evidenciam a falta de clareza conceptual da robustez mental em desporto (Golby & Sheard, 2004). Por exemplo, Goldberg (1998) e Jones et al., (2002) referem definições diversas como capacidade de lidar ou controlar a pressão, o stresse e as adversidades; capacidade de superar e ultrapassar fracassos; capacidade de resistir ou recusar desistir; resiliência. Para Loehr (1986), é a capacidade de sustentar consistentemente um estado ideal de performance durante a competição diante todas as suas adversidades. Este autor acrescenta que a robustez do desportista envolveria quatro dimensões fundamentais: flexibilidade

emocional, responsividade emocional, força emocional e resiliência emocional (Loehr, 1995). Jones et al. (2002), por seu lado, definem-na como uma vantagem psicológica, natural ou desenvolvida, que permite, geralmente, lidar melhor do que os adversários com várias exigências (competição, treino e estilo de vida) que o desporto coloca e, especificamente, ser mais consistente e melhor que os oponentes a manter a determinação, foco, confiança e controlo sob pressão.

A propósito destes estudos, Crust (2007) e Middleton et al. (2004) criticam o facto de a definição da robustez mental não representar unicamente o construto em si mas, também, os seus consequentes, situação recorrente na investigação sobre esta área. No entanto, apesar destas críticas (Crust, 2007), a conceptualização proposta por Jones et al. (2002) encontrou suporte noutros investigadores que realizaram estudos em desportos de elite (Bull, et al., 2005; Thelwell, Weston & Greenlees, 2005).

Embora seja repetidamente associada à adversidade, investigações recentes sugerem que a robustez mental é mais que uma fonte de resistência que opera em alturas adversas, permitindo, também, manter o foco atencional e a motivação quando as coisas estão a correr bem (Gucciardi et al., 2008). Assim, diria respeito não exclusivamente ao modo como as pessoas lidam com as dificuldades, mas também com os obstáculos percecionados como desafios e não como ameaças, promovendo desempenho consistente e elevado (Clough & Strycharczyk, 2012).

Fourie & Potgieter (2001) identificaram 12 componentes da robustez mental: nível de motivação, habilidades de enfrentamento, manutenção da confiança, habilidades cognitivas, disciplina e direcionamento para o objetivo, competitividade, posse de pré-requisitos físicos e mentais, unidade da equipa, habilidades de preparação, resistência psicológica, convicções religiosas e ética.

Clough et al. (2002) afirmam que este construto representa uma constelação de variáveis psicológicas que ajudam a suavizar os efeitos prejudiciais do stress e que permitem aos indivíduos terem performances positivas independentemente dos fatores situacionais. Os autores apresentam uma proposta de modelo de robustez mental que é representado por desafio, a medida em que os indivíduos veem os problemas como oportunidades de se desenvolverem; compromisso, que reflete um grande envolvimento com a tarefa a cumprir; controlo, subdividido em controlo emocional, que permite manter as emoções controladas, e controlo de vida, refletindo a tendência para sentir e agir como ser influente; confiança, também subdividida em confiança nas capacidades, envolvendo uma grande autoconfiança e pouca dependência de validação externa, e confiança interpessoal, refletindo a assertividade na interação com os outros.

Jones et al. (2002) fazem um apanhado geral das características atribuídas aos atletas considerados mentalmente robustos propostas na literatura. Entre elas destacam-se elevado otimismo, autoconfiança, autoestima, consistência de execução, vontade, determinação, compromisso, foco e concentração, força de vontade, controlo, motivação e coragem. Já no estudo de Middleton et al. (2004) com atletas e treinadores, a autoeficácia surge como uma das características base que definem este construto.

Bull et al. (2005) propõem um modelo piramidal de robustez mental referindo-se a quatro níveis: influências ambientais (e.g., influências parentais e experiências de infância); carácter robusto

(e.g., independência, auto-reflexão e a confiança resiliente), atitudes robustas (e.g., definição de objectivos difíceis e desejo de correr riscos) e pensamento robusto (e.g., capacidade de tomar decisões sobre pressão e de manter a focalização). Os autores chamam a atenção para as determinantes ambientais da robustez, referenciando a robustez do ambiente como decisiva na produção de caracteres, atitudes e pensamentos robustos.

Da análise da literatura destacam-se algumas semelhanças quanto às características base da robustez mental identificadas pelo trabalho de Clough e colaboradores (Clough et al., 2002; Crust & Clough, 2005) e Jones e colaboradores (Jones et al., 2002, 2007), especificamente quanto ao controlo e confiança. Ainda assim, Jones et al. (2002, 2007) sugerem que o *coping* é também um construto chave da robustez mental, ideia também destacada no estudo de Nicholls, Polman, Levy & Backhouse (2008). Sheard (2010) acrescenta, finalmente, que o essencial da robustez mental é a autoconfiança, a honestidade e a integridade, bem como a determinação e princípios éticos bem desenvolvidos, componentes que se aplicam a qualquer desporto.

Robustez Mental: Uma perspectiva integradora

A história da investigação sobre a robustez mental tem resultado, como procurámos demonstrar, de múltiplas focalizações discretas, cartesianas, sobre determinadas variáveis, numa espécie de zoom amplificador dessas variáveis, mas negligenciando outras. Comunidades científicas diferentes realçaram distintas variáveis, fruto das suas tradições e perspectivas. Cruzando os estudos, destaque-se a multiplicidade de variáveis referenciadas como componentes da robustez mental incluídas nos diversos modelos.

A tentativa de ligar a robustez mental a um número estrito de traços de personalidade, muitos deles com propriedades mal definidas e de explicá-la unicamente em termos quantitativos, parece-nos uma abordagem precoce e reducionista (certamente necessária na fase atual do conhecimento). O desafio atual aparenta ser o da complexidade, da integração de modelos parciais em quadros explicativos holísticos e em modelos mais abrangentes.

A robustez mental em desporto, como nas outras áreas, envolve fenómenos complexos, de acordo com a natureza do comportamento humano. Na realidade, ao longo da evolução humana, os recursos psicológicos ou mentais evoluíram e diferenciaram-se significativamente. As capacidades ou características psicológicas não escaparam a esta diferenciação e todas contribuem para responder a problemas que a vida coloca aos indivíduos e para garantir a melhor resposta possível.

A robustez deve ser vista como um processo dinâmico, activando-se de forma a gerir recursos internos e externos (operações psicológicas diversas, certos traços de personalidade, comportamentos, cognições e emoções, do próprio e dos outros), de acordo com a percepção dos problemas vividos. Neste processo participam vários campos de acção, referenciando-se às fontes de força que actuam integradamente em diversos contextos e com diversas intensidades, cujas manifestações variam de situação para situação e envolve desde ativações subtis de estruturas psicológicas muito elementares, até registos que incluem, por exemplo, dinâmicas espirituais.

O termo interação é de crucial importância na explicação da robustez. Com efeito, resulta da interação de diversos recursos, internos e externos, que se organizam para lidar com os desafios existenciais. Exemplos de recursos a gerir seriam as competências

cognitivas, como a inteligência e o conhecimento; as interpessoais e relacionais, como inserção e apoio social e as socioculturais, como os rituais e a religião. Quando a pessoa experimenta regularmente a disponibilidade de recursos, reage com robustez. Por sua vez, uma forte robustez mobiliza os recursos à disposição da pessoa, a fim de evitar ou superar stressores. Neste sentido, a robustez mental aproxima-se do conceito de *Fortigenesis*, referenciado por Strümpfer (1995) quando se refere à origem das forças necessárias para ser efectivo face às exigências da vida.

A robustez, a força mental e o comportamento adaptado consequente são resultado do funcionamento articulado de sistemas de competências psicológicas em resposta a problemas colocados pela vida. Se a articulação destas competências funcionar em harmonia o resultado será um comportamento robusto.

A complexidade da robustez mental resulta do facto de se tratar de um sistema de sistemas onde cada um é composto por uma interligação de competências psicológicas únicas mas inter-relacionadas, no qual as competências psicológicas elementares não se activariam isoladamente mas dependentes das agregações de que fariam parte. Tais agregações afectariam outras agregações de competências interligadas, produzindo, deste modo, estados mentais complexos, adaptados para responder ao meio.

Em consequência, todas as características referenciadas como nucleares na investigação sobre a resiliência, sobre resistência mental, sobre o sentido de coerência, sobre o *coping* não devem ser descartadas mas incluídas num modelo geral explicativo da robustez mental.

Nesta concepção, é como se muitas competências psicológicas se constituíssem como os tijolos de competências de nível hierárquico superior, organizando-se em sistemas e estes em sistemas de sistemas, em níveis cada vez mais elaborados de complexidade. As componentes de base estariam, assim, intimamente interrelacionadas em sistemas complexos, de alta-ordem, em ambientes com contornos e dinâmicas não-lineares, onde diversas componentes poderiam ser activadas ou desactivadas em função da natureza dos problemas a enfrentar.

Propomos, deste modo, que se olhe para a robustez mental como uma meta-competência, activando e modelando a actividade conjunta de grupos de competências psicológicas ou sistemas de competências e características. Considerar a robustez mental como parte do processo adaptativo e existencial não significa, também, que nos estejamos a referir exclusivamente a características psicológicas conscientemente ativáveis. Ela seria o resultado da activação de recursos, quer conscientes quer não-conscientes, em que estas (pré-conscientes ou inconscientes) participariam no processo de forma activa. Neste âmbito, a robustez, como padrão emergente, pode retroagir sobre as partes e, por outro lado, tais propriedades emergentes podem também inibir determinadas qualidades das partes. Esse funcionamento estaria dependente das condições iniciais, sendo, nalguma medida, caótico e necessariamente não determinístico, como é característico dos sistemas complexos (Prigogine, 1997).

Conclusão

A definição e a natureza da robustez mental em desporto não são consensuais na investigação produzida até ao momento. Na realidade, muitos construtos sobrepõem-se e um esforço de integração conceptual deverá ser realizado. No entanto, apesar da falta de clareza conceptual, não parecem existir dúvidas quanto à sua natureza multidimensional.

Apesar de apontada como um dos principais atributos psicológicos para o sucesso, é consensual que, sem uma clara conceptualização, torna-se bastante difícil o desenvolvimento de programas que visem a promoção da robustez mental. Percebe-se, então, a importância da investigação direcionada à robustez

mental para que seja possível aprofundar o conceito e ir ao encontro de possibilidades de intervenção através do desenvolvimento de uma larga variedade de recursos e da capacidade de os mobilizar de forma integrada em função dos múltiplos desafios que o desporto coloca aos indivíduos.

ROBUSTEZ MENTAL: UMA PERSPECTIVA INTEGRADORA

PALAVRAS-CHAVE: Robustez mental, Resistência mental, Competências psicológicas.

RESUMO: A literatura em psicologia do desporto refere-se à robustez mental como uma das características psicológicas mais importantes no desempenho desportivo, apesar dos investigadores, até recentemente, terem devotado pouco tempo ao estudo do construto. Esta revisão aborda as principais definições e conceptualizações sobre a robustez, relacionando-a com outros construtos similares e concorrentes e tentando integrar diversas perspectivas providas de diferentes comunidades de pesquisa. Propomos que a robustez mental do desportista seja concebida como um sistema ecológico e dinâmico de gestão de recursos, numa conceção que amplia o conceito de robustez a uma meta-competência envolvendo integração dinâmica de diversos recursos psicológicos, diferentemente mobilizáveis em função das características dos indivíduos, da natureza dos problemas, das situações e dos contextos, de modo a enfrentar os desafios da vida e as tarefas da existência.

ROBUSTEZ MENTAL: UNA PERSPECTIVA INTEGRADORA

PALABRAS CLAVES: Fortaleza mental, Resistencia mental, Competencias psicológicas.

RESUMEN: La literatura en psicología del deporte se refiere a la fortaleza mental como una de las características psicológicas más importante en el rendimiento deportivo, sin embargo los investigadores hasta ahora le han dedicado poco tiempo al estudio de este construto. Esta revisión aborda las principales definiciones y conceptualizaciones sobre la fortaleza, relacionándola con otros construtos similares y concurrentes intentando integrar diversas perspectivas provenientes de diferentes ámbitos de investigación. Proponemos que la fortaleza mental del deportista sea concebida como un sistema ecológico y dinámico de gestión de recursos, en una concepción que amplía el concepto de fortaleza a una meta-competencia involucrando la integración dinámica de recursos psicológicos de los más variados, diferentes en función de las características de los individuos, de la naturaleza de los problemas, de las situaciones y de los contextos, del modo de enfrentar los retos de la vida y las tareas de la existencia.

Referências

- Anaut, M. (2005). *A Resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi.
- Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.) *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 69-88). London: Routledge.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1991). The structural sources of salutogenic strengths. In C.L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: individual differences in the stress process* (pp. 67-104). Chichester: Wiley.
- Clough, P. & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance and wellbeing and positive behaviours in others*. UK: Kogan Page Limited.
- Ben-Sira, Z. (1985). Potency: a stress-buffering link in the coping-stress-disease relationship. *Social Science and Medicine*, 21, 397-406.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Cattell, R. B., Blewett, D. B. & Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality. *American Journal of Human Genetics*, 7, 122-146.
- Colerick, E. J. (1985). Stamina in later life. *Social Science and Medicine*, 21, 997-1006.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 192-204.
- Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L. & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 192-194.
- Cyrułnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris: Odile Jacob.
- De la Vega, R., Rivera, O. & Ruiz, R. (2011). Personalidad Resistente en Carreras de Fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(2), 445-454.
- Fourie, S. & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
- Goldberg, A. (1998). *Sports slump busting: 10 steps for mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological talent and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 261-281.
- Gucciardi, D. F. & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1293-1310
- Jaenes, J., Godoy, D. & Román, F. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(2), 217-234.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sanders & J. Suls (Eds), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Penguin Books.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology, 1*, 160-168.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, J. E., Savis, J., Perry, C. & Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test enough? *International Journal of Sport Psychology, 35*, 91-108.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*, 1182-1192.
- Prigogine, I. (1997). *The End of Certainty*. The Free Press: New York.
- Rosenbaum, M. (Ed.) (1990). *Learned resourcefulness: on coping skills, self-control and adaptive behavior*. New York: Springer.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1), 1-28.
- Strümpfer, D. J. W. (1995). The origins of health and strength: From "salutogenesis" to "fortigenesis." *South African Journal of Psychology, 25*(2), 81-89.
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. New York: Routledge.
- Thelwell, R., Weston, N. & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 326-332.
- Thomas, C.B. (1981). Stamina: the thread of human life. *Journal of Chronic Diseases, 34*, 41-44.