



RESILIÊNCIA E AUTOESTIMA EM ATLETAS BRASILEIROS DE HANDEBOL

DOI: 10.22289/2446-922X.V8N1A27

Izabela Carvalho **Oler**
Aryelle Malheiros **Caruzzo**
Caroline Carneiro **Xavier**
Igor Fabricio dos Santos **Oliveira**¹
Gabriel Lucas Morais **Freire**
Lenamar **Fiorese**

RESUMO

O objetivo do estudo foi investigar a resiliência e autoestima em atletas brasileiros de handebol. Fizeram parte da pesquisa 79 atletas, de ambos os sexos ($25,24 \pm 7,23$ anos). Os instrumentos utilizados foram Ficha de identificação, Escala de Resiliência e a Escala de Autoestima. Para a análise dos dados foi utilizado os testes de Kolmogorov-Smirnov, T Independente e coeficiente de correlação de Pearson, adotando-se $p < 0,05$. Os resultados mostraram correlações significativas entre a resiliência e autoestima ($p < 0,01$). Nas comparações da resiliência em função do sexo, faixa etária e tempo de prática, os resultados apontaram que não houve diferenças significativas ($p > 0,05$). Para a comparação da autoestima também não foram encontradas diferenças significativas ($p > 0,05$), indicando que estes fatores não influenciam na percepção da autoestima destes atletas. Conclui-se que a idade e o tempo de prática são fatores que não influenciam na percepção de resiliência e autoestima de atletas brasileiros de handebol.

459

Palavras-chave: Esporte; Atletas; Psicologia do Esporte.

RESILIENCE AND SELF-ESTEEM IN BRAZILIAN HANDBALL ATHLETES

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate resilience and self-esteem in Brazilian handball athletes. A total of 79 athletes of both sexes (25.24 ± 7.23 years) took part in the research. The instruments used were the Identification Form, the Resilience Scale and the Self-Esteem Scale. For data analysis, the Kolmogorov-Smirnov tests, Independent T and Pearson's correlation coefficient were used, adopting $p < 0.05$. The results showed significant correlations between resilience and self-esteem ($p < 0.01$). In the comparisons of resilience as a function of sex, age group and time of practice, the results showed that there were no significant differences ($p > 0.05$). For the comparison of self-esteem, no significant differences were found ($p > 0.05$), indicating that these factors do not influence the perception of self-esteem of these athletes. It is concluded that age and time of practice

¹ Endereço eletrônico de contato: igor1515fabricio@gmail.com

Recebido em 06/04/2022. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 06/06/2022.



are factors that do not influence the perception of resilience and self-esteem of Brazilian handball athletes.

Keywords: Sport; Athletes; Psychology of Sport.

RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ATLETAS BRASILEÑOS DE BALONMANO

RESUMEN

El objetivo del estudio fue investigar la resiliencia y la autoestima en atletas de balonmano brasileños. Participaron de la investigación un total de 79 deportistas de ambos sexos ($25,24 \pm 7,23$ años). Los instrumentos utilizados fueron el Formulario de Identificación, la Escala de Resiliencia y la Escala de Autoestima. Para el análisis de los datos fueron utilizadas las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, T Independiente y coeficiente de correlación de Pearson, adoptando $p < 0,05$. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre resiliencia y autoestima ($p < 0,01$). En las comparaciones de resiliencia en función del sexo, grupo de edad y tiempo de práctica, los resultados mostraron que no hubo diferencias significativas ($p > 0,05$). Para la comparación de autoestima no se encontraron diferencias significativas ($p > 0,05$), indicando que estos factores no influyen en la percepción de autoestima de estos deportistas. Se concluye que la edad y el tiempo de práctica son factores que no influyen en la percepción de resiliencia y autoestima de los atletas brasileños de balonmano.

Palabras clave: Deporte; Atletas; Psicología del Deporte.

460

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte tem crescido substancialmente em muitas organizações esportivas à medida em que todos os envolvidos com o esporte têm-se utilizado dos conhecimentos psicológicos durante os processos de treinamentos e preparação para a competição (Cassia Nakano & Peixoto, 2020). Neste sentido, para a obtenção de melhores níveis de desempenho, a prática esportiva exige uma dedicação intensa e exclusiva, o que leva os atletas a desenvolverem habilidades específicas para o enfrentamento de demandas físicas e psicológicas (Souza & Decussatti, 2017).

No que diz respeito às demandas psicológicas, a abordagem da psicologia positiva busca compreender as emoções positivas existentes nos atletas, as quais podem não só favorecer o seu desempenho esportivo como também atribuir valores para tornar a vida de um atleta mais significativa (Salama-Younes, 2011; Donaldson, Dollwet, & Rao, 2015). Dentre esses elementos, a resiliência e a autoestima são consideradas importantes para a promoção do bem-estar e no desenvolvimento do indivíduo no esporte.

O modelo de resiliência esportiva desenvolvido por Galli e Valey (2008), define a resiliência como uma adaptação positiva diante de uma adversidade ou trauma. Os autores apontam que os indivíduos são frequentemente atacados por eventos estressores ou adversos, o que os tira de sua



zona de conforto. Tais adversidades são necessárias, pois exige que os atletas busquem suporte, como, o controle emocional, suporte social e até mesmo autoconfiança para que possam desenvolver um perfil mais resiliente e para o enfrentamento de eventuais adversidades ao longo da vida.

A literatura reporta que a resiliência em conjunto com o esporte, podem desempenhar papéis importantes no enfrentamento de situações adversas decorrentes de sua prática esportiva, como desafios e pressões, de modo mais saudável, mantendo-os motivados para a realização da tarefa (Freire et al., 2021). Estudos ainda reforçam que o esporte apesar de ser um espaço gerador de adversidade é um ambiente promotor do desenvolvimento de um perfil resiliente (Neves, 2011) e que atletas resilientes conseguem lidar com o estresse e com os conflitos advindos do ambiente esportivo (Belem et al., 2017).

Outro componente importante para a vida e o esporte é a construção da personalidade, representada pela autoestima, sendo definida como a forma que o sujeito se encontra satisfeito ou insatisfeito com seu desempenho pessoal. Em contrapartida, quando sua manifestação é positiva geralmente o indivíduo se sente mais confiante, competente e possui alto valor pessoal (Schultheisz & Aprile, 2013).

A melhora da autoestima não é um produto automático da aplicação de programas de exercício, no entanto este aumento da autoestima pode ocorrer dependendo da importância atribuída. Em estudo recente foi investigada a relação entre a autoestima e ansiedade de jogadores de hóquei no gelo e suas estratégias de coping no enfrentamento para controle do estresse. Os resultados apontaram que o aumento da autoestima e a redução da ansiedade podem levar a uma melhora no controle do estresse. Contudo, no jogo o atleta pode explorar diversos de seus movimentos corporais e, automaticamente, desenvolver sua consciência corporal, refletindo na sua autoimagem e autoestima (Goll, Rachadel da Costa, & Cruz Souza, 2014).

Um estudo transversal com atletas de handebol investigou as relações entre desempenho atlético, autoestima e perfil temperamental (Masmoudi, Trigui, Feki, Bâti, & Jaoua, 2015). Os resultados evidenciaram correlações positivas entre a autoestima e o desempenho atlético, demonstrando o papel importante da autoestima na construção da imagem de atletas de handebol e no seu desempenho esportivo.

Pesquisas têm buscado compreender as relações existentes em atletas de handebol com orientações a meta e clima motivacional (Gómez-López, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, & Abraldes, 2014) sintomas de estresse pré-competitivo (Caputo, Rombaldi, & Silva, 2017); habilidades psicológicas, força mental e ansiedade (Kristjánisdóttir, Erlingsdóttir, Sveinsson, & Saavedra, 2018); ansiedade competitiva, estratégias de coping e robustez (Daryna et al., 2020); satisfação atlética e paixão (Faria et al., 2020), sendo nenhum dos estudos relacionando a



autoestima e a resiliência em atletas brasileiros de handebol de elite até onde se tem o conhecimento.

Com a evolução do esporte, houve uma evolução nos fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos, visto que a parte emocional do ser humano está presente em todos os momentos, principalmente numa competição, que é quando pode ser medido seu desempenho (Pujals & Vieira, 2002). No entanto, mais investigações são necessárias para ampliar o conhecimento acerca das relações estabelecidas entre essas duas variáveis psicológicas, resiliência e autoestima. Diante disso, o objetivo deste estudo foi investigar a resiliência e autoestima de atletas brasileiros de handebol, buscando especificamente comparar em função do sexo, faixa etária e tempo de prática, além de verificar a associação entre a resiliência e autoestima.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo

O presente estudo caracteriza-se como descritivo correlacional. De acordo com Thomas, Nelson e Silverman (2012) a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de determinada população, através de técnicas padronizadas para a coleta dos dados, utilizando-se de questionários e entrevistas estruturadas ou semiestruturadas.

462

Participantes

Participaram deste estudo transversal 79 atletas de handebol (35 homens e 44 mulheres). Os participantes apresentaram média de idade de $25,24 \pm 7,23$ anos e tempo de prática de $12,56 \pm 6,93$ anos. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) Praticar a modalidade há no mínimo seis meses; e 2) Fazer parte da equipe/clube há no mínimo três meses. Somente participaram da pesquisa os adolescentes que tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais/responsáveis e que assinaram o Termo de Assentimento.

Instrumentos

Foi utilizada uma ficha de identificação para obtenção das características gerais dos atletas, tais como: sexo, idade, tempo de experiência, nível competitivo e equipe.

Para avaliar a resiliência dos atletas foi utilizada a Escala de Resiliência de Connor-Davidson de 10 itens (CD-RISC-10). Desenvolvida e validada por Campbell-Sills e Stein (2007) e traduzida e



validada para o contexto brasileiro por Lopes e Martins (2011). O instrumento unidimensional é constituído por 10 itens, respondidos em uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos, entre (0) “nenhum pouco verdadeiro” e (4) “quase sempre verdadeiro”.

Para verificar a autoestima foi utilizada a Escala de Autoestima, desenvolvida originalmente por Rosenberg (1979) e adaptada para o português por Hutz e Zanon (2011). O instrumento unidimensional é constituído por 10 itens e respondidos em uma escala do tipo Likert, de 1 a 4, em que 1 significa “discordo totalmente” e “4 concordo fortemente”.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada através de estatísticas descritivas e inferenciais. A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e o teste de homogeneidade das variâncias de Levene. Como os dados apresentaram distribuição normal, a média e o desvio padrão foram usados para a caracterização dos resultados. Foi utilizado o teste t independente para a comparação das variáveis em função de sexo, idade e tempo de prática. Para a comparação das variáveis do estudo em função da faixa etária e do tempo de prática, os praticantes foram divididos em dois grupos de acordo com o processo de “Mean Split” conforme a classificação a seguir: 1) Faixa etária: até 25 anos e mais de 25 anos; e 2) Tempo de prática: até 10 anos e mais de 10 anos. A verificação do tamanho do efeito para as comparações entre mais de dois grupos foi realizada por meio do *d* de Cohen (1992): valor de $d=.20$ representa pequeno tamanho do efeito, $d=.50$ médio e $d=.80$ grande. A correlação de Pearson foi usada para investigar a relação entre as variáveis sociodemográficas (idade e tempo de prática), resiliência e autoestima. Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 22.0, adotando-se um nível de significância de $p < 0.05$.

463

Procedimentos

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo está integrado ao projeto institucional aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Maringá (Parecer nº 4.022.246). Inicialmente foi realizado contato com os treinadores responsáveis pelos projetos para solicitação da autorização para realização das coletas de dados com os atletas. As coletas foram realizadas nos locais de competição. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em uma sala privativa, com aproximadamente 10 praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores. Durante o preenchimento dos questionários os avaliadores ficaram presentes na sala e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito

dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 15 minutos.

3 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as correlações das variáveis sociodemográficas idade e tempo de prática, em relação às variáveis resiliência e autoestima. Os resultados revelaram que a resiliência se correlacionou de forma positiva e significativa com a autoestima ($r=.35$). Todas as outras associações entre as subescalas, idade e tempo de prática não foram significativas ($p>0,05$).

Tabela 1 – Correlação entre as variáveis sociodemográficas idade e tempo de prática a resiliência e autoestima.

VARIÁVEIS	1	2	3	4
1.Idade	-	.10	.11	.01
2. Tempo de prática (Anos)		-	.01	.05
3.Resiliência			-	.35**
4.Autoestima				-

*Correlação significativa: ** $p < .01$; * $p < .05$. Correlação de Pearson.*

464

Na Tabela 2 pode-se observar a comparação da resiliência e autoestima dos atletas de handebol em função do sexo. Quando comparados ao sexo, os atletas do sexo masculino apresentaram níveis superiores para a resiliência ($M=29.60$), em relação as atletas do sexo feminino, demonstrando que quando colocados em situações desafiadoras advindas da prática esportiva os atletas do sexo masculino saem com maior facilidade destas adversidades. Não houve diferença significativa ($p>0,05$) entre os grupos, demonstrando que o sexo não influenciou na percepção da autoestima oriundas da prática do handebol.



Tabela 2 – Comparação das dimensões de resiliência e autoestima em função do sexo.

VARIÁVEIS	Sexo		P	d
	Masculino (n=35)	Feminino (n=44)		
	M (DP)	M (DP)		
Resiliência	29.60 (4.94)	27.93 (6.91)	.233	.278
Autoestima	32.49 (4.30)	32.16 (4.95)	.759	.071

*Diferença significativa - $p < .05$ – Teste *t* independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.

Na Tabela 3 pode-se observar a comparação da resiliência e autoestima dos atletas de handebol em função da faixa etária. Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) entre os grupos, demonstrando que a idade não influenciou na percepção da resiliência e autoestima oriundas da prática do handebol.

Tabela 3– Comparação das dimensões de resiliência e autoestima em função da faixa etária

VARIÁVEIS	Faixa Etária		P	d
	Até 25 anos (n=46)	Mais de 25 anos (n=33)		
	M (DP)	M (DP)		
Resiliência	28.11 (6.93)	29.45 (4.84)	.340	.224
Autoestima	32.11 (4.99)	32.58 (4.19)	.663	.102

*Diferença significativa - $p < .05$ – Teste *t* independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.

Na Tabela 4 pode-se observar a comparação da resiliência e autoestima dos atletas de handebol em função do tempo de prática. Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) entre os grupos, demonstrando que o tempo de prática não influenciou na percepção da resiliência e autoestima oriunda da prática do handebol.

Tabela 4– Comparação das dimensões de resiliência e autoestima em função do tempo de prática.

VARIÁVEIS	Tempo de Prática		P	d
	Até 10 anos (n=37)	Mais de 10 anos (n=42)		
	M (DP)	M (DP)		
Resiliência	28.92 (5.86)	28.45 (6.44)	.739	.076
Autoestima	32.27 (4.27)	32.33 (5.01)	.953	.012



*Diferença significativa - $p < .05$ – Teste t independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.

4 DISCUSSÃO

O objetivo da presente investigação foi analisar a resiliência e autoestima em atletas de handebol. Os achados são relevantes na medida que são necessárias mais investigações sobre o papel da resiliência e da autoestima dentro do contexto do handebol. O principal achado desta investigação refere-se à associação positiva entre a resiliência com a autoestima em atletas de handebol. Além disso, não foram encontradas diferenças entre sexo, idade e tempo de prática dos participantes.

Um dos principais resultados deste estudo foi à associação entre a resiliência com a autoestima, indicando que quando os atletas de handebol apresentam a capacidade de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas favorece a autoestima do indivíduo, promovendo mais prazer e satisfação com a prática esportiva. Esses achados corroboram com a literatura existente demonstrando que a resiliência apresenta relações positivas com a autoestima e relações afetivas, na qual são consideradas como fatores protetivos do indivíduo (Fletcher & Sarkar, 2012; Sarkar & Fletcher, 2014). Assim, altos níveis de resiliência são considerados como um atributo psicológico de suma importância para desenvolver outros atributos psicológicos como a autoestima e conseqüentemente melhorar o desempenho esportivo (Sarkar & Fletcher, 2013; Kegelaers & Sarkar, 2021; Fasey, Sarkar, Wagstaff, & Johnston, 2021).

466

Na comparação da percepção dos atletas a respeito da resiliência em função do sexo, observou-se que independentemente do sexo os atletas lidam com suas exigências do contexto esportivo como oportunidades de crescimento e desafios a serem superados. Belem et al. (2014) verificaram em um estudo transversal com atletas de vôlei de praia que independente do sexo, ambos os grupos utilizavam estratégias de enfrentar problemas, ter metas definidas, motivação e utilizar de concentração para as competições têm um impacto significativo no desenvolvimento do perfil resiliente no contexto do alto desempenho. Deste modo, os achados encontrados na presente investigação corroboram com a literatura existente demonstrando que o sexo não interfere na percepção de resiliência dentro do contexto do handebol (Codonhato, Nascimento Junior, Mizoguchi, & Fiorese, 2018; Belem et al., 2014).

Em consonância com os resultados referentes à resiliência, observou-se que os atletas de handebol de ambos os sexos apresentaram escores elevados de autoestima, evidenciando o quanto os atletas são competentes, confiantes e atribuem valores a si mesmo, o que pode reforçar as percepções psicológicas positivas sobre a autoestima destes atletas (Schultheisz & Aprile, 2013). Ribas et al. (2019) observaram em um estudo transversal com atletas paralímpicos de bocha que



ambos os sexos reportaram elevados valores de autoestima. Assim, os achados encontrados na presente investigação corroboram com a literatura existente demonstrando que o sexo não é um fator interveniente na autoestima (Schultheisz & Aprile, 2013; Kegelaers & Sarkar, 2021; Fasey et al., 2021).

As comparações da resiliência em função da faixa etária e tempo de prática dos atletas de handebol demonstram que atletas os atletas independentemente da idade e do tempo de prática apresentam percepção semelhantes sobre a resiliência. Esse resultado pode ser explicado pelas situações vivenciadas na vida esportiva independentemente da idade e tempo de prática, os atletas possuem enfrentamentos de situações estressoras, mas a forma de enfrentamento de cada um será diferente e essa internalização também irá ocorrer de maneira distinta para cada indivíduo, independente de idade e tempo de prática. Deste modo, atletas mais resilientes possuem um processo aprimorado e positivo de avaliação e metacognição do estresse, obtendo as respostas facilitadoras desejadas que, por sua vez, auxiliarão no seu desempenho durante a sua carreira esportiva (Codonato et al., 2018; Kegelaers & Sarkar, 2021; Fasey et al., 2021).

Em relação à autoestima, os resultados apontaram que os atletas independentes da idade e tempo de prática mostraram alta autoestima, demonstrando que atletas de handebol apresentam alto valor de suas habilidades, confiança e autoimagem independente da faixa etária e tempo de prática. Nessa perspectiva pode-se entender que os níveis de autoestima, não são dependentes da idade e tempo de prática dos atletas de handebol, mas sim da própria experiência e o contato com a prática da modalidade esportiva. Os achados desta pesquisa vão de encontro com a literatura, Godoi, Yoshida e Fernandes (2020), apresentam em seu estudo da autoestima em praticantes de esporte de aventura, que a idade não interferiu nos níveis de autoestima dos participantes, afirmando que o contato com a modalidade e sensações, mudando o olhar sobre suas habilidades e capacidades, ao decorrer da prática esportiva e idade.

Apesar dos achados apresentados neste estudo, é de suma importância destacar algumas limitações. Primeiro, a escassez de estudos sobre a temática com atletas de handebol, o que impossibilita a comparação dos achados e estabelecimento de parâmetros. Segundo o tamanho da amostra e o recrutamento de apenas uma única modalidade esportiva impede a generalização dos resultados para todo o contexto esportivo. Terceiro, o estudo apresentou design transversal avaliando os atletas de handebol em apenas um momento da temporada, impossibilitando análises das relações de causa e efeito entre as variáveis. Além disso, sugere-se que futuras pesquisas sejam realizadas também com atletas de outras modalidades, a fim de comparar os grupos (coletivas x individual; vencedor x perdedor), como também o envolvimento de outras variáveis psicológicas e com design longitudinal para verificar as possíveis alterações da resiliência e autoestima ao longo de uma temporada competitiva.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a resiliência desempenha um papel positivo sobre as percepções de competência dos atletas de handebol, desta forma estes se sentem mais confiantes e atribuem maior valor a si mesmo, desempenhando com maior qualidade suas funções como atletas, e reforçam as percepções psicológicas positivas sobre a autoestima dos atletas. Ainda, os atletas do sexo masculino apresentaram níveis superiores para a resiliência. No que diz respeito à idade e o tempo de prática, estes são fatores que não influenciam na percepção de resiliência e autoestima destes atletas. Por fim, este estudo pode servir como referência para estudiosos, professores, técnicos e psicólogos do esporte, buscando incentivar e fomentar os estudos dos aspectos psicológicos como uma ferramenta de auxílio no desempenho esportivo.

6 REFERÊNCIAS

- Belem, I. C., Santos, V. A. P. D., Caruzzo, N. M., Rigoni, P. A. G., Both, J., Vieira, J. L. L. (2017). *What coping strategies are used for athletes of mma more resilient to stress?*. Journal of Physical Education, 28. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2843>.
- Campbell-Sills, L., Stein, M. B. (2007). *Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience*. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>.
- Caputo, E. L., Rombaldi, A. J., da Silva, M. C. (2017). *Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 39(1), 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.006>.
- Cássia Nakano, T., Peixoto, E. M. (2020). *Psicologia positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico*. Vetor Editora.
- Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). *Impact of resilience on stress and recovery in athletes*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24, 352-356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>.
- Cohen, J. (1992). *A power primer*. Psychological bulletin, 112(1), 155.
- Daryna, I., Svitlana, F., Olha, B., Iryna, K., Victoriia, M., Yevhen, P., ... Sergii, T. (2020). *Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: a study of the national handball team*. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3165>.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., Rao, M. A. (2015). *Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology*. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 185-195.
- Faria, J. G., Contreira, A. R., Xavier, C. C., Freitas, A. F. L., Ribas, M. L., Fiorese, L., Vissoci, J. R. N. (2020). *Satisfação atlética e paixão em atletas brasileiras de handebol de elite*. Research, Society and Development, 9(11). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10268>.



- Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R., Johnston, J. (2021). *Defining and characterizing organizational resilience in elite sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101834. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101834>.
- Fletcher, D., Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Freire, G. L. M., Batista, R. P. R., de Oliveira, D. V., da Silva Xavier, S. E., Ribeiro, L. C., do Nascimento Junior, J. R. A. (2021). *Relacionamento com o treinador e resiliência de atletas paralímpicos de atletismo: a etiologia da deficiência como um fator interveniente*. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, 9(1). <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i1.6739>.
- Galli, N., Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>.
- Godoi, R. C., Yoshida, H. M., Fernandes, P. T. (2020). *Autoestima em praticantes de esportes de aventura*. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(3), 57-62. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p57>.
- Goll, J. R., Rachadel da Costa, S. L., Cruz Souza, M. A. D. (2014). *Autoestima e autoimagem dos adolescentes praticantes e não praticantes de handebol*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/23777>.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Abraldes, J. A. (2014). *Goal orientation effects on elite handball players motivation and motivational climate*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 434-440. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.333>.
- Hutz, C. S., Zanon, C. (2011). *Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg*. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 41-49.
- Kaplánová, A. (2019). *Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey*. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15. DOI: 10.5507/ag.2018.026.
- Kegelaers, J., Sarkar, M. (2021). *Psychological resilience in high-performance athletes: Elucidating some common myths and misconceptions*. In *Myths of Sport Coaching* (pp. 234-246). Sequoia Books.
- Kristjánisdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., Saavedra, J. M. (2018). *Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players*. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>.
- Lopes, V. R., Martins, M. D. C. F. (2011). *Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (Cd-Risc-10) para brasileiros*. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 11(2), 36-50. <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rpot/article/view/22783>.
- Masmoudi, J., Trigui, D., Feki, I., Bâati, I., Jaoua, A. (2015). *Athletic performance, self-esteem and temperamental profile: Which relationship?*. *La Tunisie Medicale*, 93(3), 175-180.
- Neves, F. S. (2011). *Avaliação da dinâmica resiliente em atletas paraibanos*.
- Pujals, C., Vieira, L. F. (2002). *Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo*. *Journal of Physical Education*, 13(1), 89-97. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/7026>.



- Ribas, M. L., Contreira, A. R., Freitas, A. F. L., Caruzzo, A. M., Codonhato, R., Moreira, C. R., ... Fiorese, L. (2019). *Autoestima e motivação em atletas paranaenses de bocha paralímpica*. anais do vii seminário internacional e xi curso de capacitação técnica da ANDE, 58.
- Salama-Younes, M. (2011). *Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students*. World Journal of Sport Sciences, 4(2), 90-97.
- Sarkar, M., Fletcher, D. (2013). *How should we measure psychological resilience in sport performers?*. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 17(4), 264-280.
- Sarkar, M., Fletcher, D. (2014). *Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors*. Journal of sports sciences, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>.
- Schultheisz, T. S. D. V., Aprile, M. R. (2013). *Autoestima, conceitos correlatos e avaliação*. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 5(1). <https://doi.org/10.17921/2176-9524.2013v5n1p%25p>.
- Souza, T. S., Decussatti, D. O. (2017). *Esporte e Resiliência: Uma revisão sistemática*. Pensar a Prática, 20(2). <https://doi.org/10.5216/rpp.v20i2.42595>.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.