

Esporte e resiliência: uma combinação sadia

Embora a resiliência seja um estágio avançado da própria educação do corpo e da mente, ela pode ser trabalhada na escola, colégio ou clínicas de recuperação. A prática esportiva no processo de formação e desenvolvimento do indivíduo pode ajudar a perceber e compreender situações e comportamentos da sociedade que se caracteriza competitiva e excludente. Capacidade de enfrentar e superar uma situação problema. É nesse fragmento da definição de resiliência que o esporte se enquadra, segundo Pablo Herrera Neves, professor de educação física.

O esporte se mostra uma das mais eficazes ferramentas para socialização, além de ser um aparato cultural no Brasil. Além disso, ele tem um campo extenso de aplicação e estratégias, o que faz com que os competidores ou participantes interajam entre si e trabalhem em equipe, superando as limitações de uns com qualidades de outros e vice-versa. A partir daí pode-se trabalhar com o conceito de resiliência também na educação.

Diante de situações que alguns alunos apresentam durante às aulas percebe-se que só o esporte é capaz de fazer com que a criança supere alguns problemas com mais facilidade. A idade também influen-

cia muito, pois, o movimento corporal e a ação mental estão intimamente ligados nos primeiros quatro anos do ensino fundamental. Portanto, os melhores resultados através do esporte podem ser obtidos ainda enquanto a criança está com 7 a 12 anos.



Exemplo de resiliência: A suíça Gabrielle Andersen completa a maratona na Olimpíada de 1984 mesmo sofrendo de desidratação e cãimbra na perna, o que a fez cambalear nos últimos 200 metros sem desistir de cruzar a linha de chegada.

E eu com isso?



Essa matéria serve para mostrar aos leitores que a vida não é fácil, e cada pessoa a enfrenta de uma maneira. Algumas reclamam, se lamentam e desistem; Outras, com algumas ações e desenvolvimentos passam a ver a vida como um eterno aprendizado, em que procuramos a estabilidade, mas sempre amadurecendo e crescendo perante aos obstáculos. Ser resiliente não é como comprar um remédio na farmácia e tomar. Requer

ajuda de profissionais que acarretará uma mudança na sua maneira de ver o mundo. A resiliência também não é o elixir dos Deuses nem algum elemento mágico. É uma valorização de seu interior, de seu otimismo, de sua estrutura emocional, de sua flexibilidade. É encontrar e modificar algo que está dentro de ti.

Você pode achar dificuldades em parar nos empregos ou ainda não se sentir valorizado onde trabalha. Essas consequências podem vir da falta de resiliência, da sua (in)capacidade de segurar o "rojão" e dar soluções criativas e maduras para o problema de sua empresa. Ficar atento a isso pode melhorar sua relação no âmbito profissional. Mas, não só é isso. A resiliência é uma forma de saber viver! E viver bem, lembrando que problemas fazem parte da vida de todos. O que não faz parte é a sabedoria na hora de enfrentar cara a cara (perdoem o pleonasmo) as dificuldades com maestria e cabeça erguida!

Mais do que imagina



Salete Cortez é psicóloga clínica com ampla experiência em psicoterapia individual e de casal em Lençóis Paulista, São Paulo. Para ela "Mudar o mundo é mudar o modo de olhar o mundo" - Este é o resumo da importância da resiliência, para a psicóloga, na vida de uma pessoa.

xy: Por que existem pessoas que não conseguem incorporar ou desenvolver essa característica?

Em seu livro O Julgamento Moral da Criança, Piaget discorreu sobre a importância da autonomia e da moralidade

que faz parte dela. Em determinadas condições, a criança torna-se progressivamente mais autônoma, mais apta para governar-se. A autonomia significa levar em consideração os fatos relevantes para decidir agir da melhor forma para todos. É atingir seus objetivos de uma forma moral e não ser leviano. Acredito que não estamos proporcionando aos mais jovens condições para o desenvolvimento de suas potencialidades, pois os valores e os modelos de resolução de conflitos são aprendidos na interação com todo o



meio ambiente.

Nós humanos somos extremamente plásticos e aprendemos muito por imitação. Fico pensando como os jovens desfrutam atualmente de poucas oportunidades de aprendizado positivo com os adultos. Você pode notar isso na mídia ou nos vários ambientes presenciais ou virtuais, na intimidade das relações familiares, tudo é motivo para justificar o descontrole de pessoas adultas.

No âmbito intelectual, a autonomia significa autogoverno e a heteronomia é ser governado por outrem. Assim, o resiliente é autônomo e acredita nas próprias idéias mesmo que os outros não concordem, necessariamente. Já as pessoas heterônomas são altamente influenciáveis a tudo o que lhe dizem, a slogans, a propagandas e fofocas.

Uma ótima oportunidade para desenvolver as características da resiliência é fazer psicoterapia com um terapeuta que apresente as características de resiliência.

xy: Existe um fator fundamental que dá a alguém as condições de desenvolver a capacidade de suportar as diversas crises?

Na minha prática clínica, acho fundamental desenvolver a tolerância à frustração, inibir a tentação de se colocar como vítima dos envolvidos na crise e contextualizar os acontecimentos de uma forma sem julgamentos.



xy: Ser resiliente é ser feliz?

O que é felicidade? Varia de pessoa para pessoa, mas de uma forma geral podemos pensar na concretização do que a pessoa almeja segundo seus valores pessoais. Neste sentido, entre o almejar e realizar existe um caminho a seguir e a pessoa resiliente sabe que não será fácil conseguir o que se quer, além disso, estas tendem a realizar projetos acima das próprias expectativas. Ousam sonhar e a investir a própria auto-estima neles. Pessoalmente acredito que enfrentar riscos pode ser um ato de coragem ou de imprudência. Mas o resiliente mesmo não é

um imprudente. Ele tem medo sim, mas se prepara para enfrentar as dificuldades que foram sinalizadas pelo medo. Avalia a situação, mede seus limites, organiza as alternativas e assume os próprios riscos. Tende a atingir mais seus objetivos e, portanto, pode somar mais tempo de felicidade do que de frustração.

xy: Você acredita que as pessoas tendem a ser resilientes nos dias de hoje? Por que?

Acredito que seja mais difícil desenvolver tais características atualmente. O humano precisa de certas condições para que seu desenvolvimento físico e emocional aconteça. Temos o impacto da velocidade da vida moderna, o medo da exclusão social, a força do capitalismo para girar o consumo, o encurtamento da infância, a competição nos ambientes por onde as pessoas circulam, convivem, trabalham e habitam. Os ambientes tornaram-se menos confiáveis, as ruas ameaçadoras, as pessoas sentem-se mais solitárias e a família cada vez mais perdida frente às forças potentes que provocam a desestabilização da organização social e a crise de referências. Na raiz do processo encontramos a normose, ou seja, a patologia da normalidade. Explicando de outro jeito, as pessoas tentam se adaptar ao ambiente que habitam, e sem perceber, mergulham nas ondas do capitalismo, negando suas necessidades reais de afeto, de equilíbrio, de respeito e limitando seu processo de individuação. Com isso, verificamos cada vez mais que o viver está esvaziado de significado, tornando as pessoas menos resilientes e vulneráveis a doenças.

xy: Em resumo, qual a importância da resiliência na vida de uma pessoa?

Mudar o mundo é mudar o modo de olhar. As pessoas passam a se interessar mais por assuntos construtivos, tendem a diminuir o julgamento moral e naturalmente reformulam metas. O desenvolvimento da resiliência religa, dentro de nós, o amor ao conhecimento e à ética.

Teste sua resiliência

Escolha uma das opções para cada pergunta abaixo. Em seguida, some os pontos e veja qual o seu nível de resiliência.

(Adaptação do teste original do Serviço de Psicologia do Hospital do Coração de São Paulo).

- 1 - Preocupou-me em excesso com coisas banais?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 2 - Sou exigente comigo mesmo e com quem está em volta de mim?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 3 - Cobro-me para que todas as atividades que realizo sejam perfeitas?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 4 - Tenho pressa em tudo o que faço?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 5 - Irrito-me facilmente no trânsito?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 6 - Tenho dificuldades para expressar as coisas que me aborrecem?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 7 - Organizo-me para tirar férias e curtir as horas de lazer com a família?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 8 - Temo pela segurança dos meus familiares e amigos?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 9 - Tenho medo de ser assaltado ou seqüestrado?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre
- 10 - Tenho dificuldade para lidar com mudanças repentinas?
() Raramente ou Nunca
() Ocasionalmente
() Muitas vezes
() Sempre

Estabeleça em cada uma das questões os seguintes pontos:

Raramente ou Nunca = 1 ponto, Ocasionalmente = 2 pontos, Muitas vezes = 3 pontos, Sempre = 4 pontos

31 a 40 pontos - Nível de Resiliência muito baixa

- Atenção e respeito a seus limites.

- Repense suas atitudes e comportamentos

- Converse mais com as pessoas em relação aos seus sentimentos

- Procure ajuda profissional.

21 a 40 pontos - Nível de Resiliência baixa

- Atente-se a sua qualidade de vida.

- Busque atividades de lazer.

- Procure colocar para o outro as coisas que o aborrecem.

- Procure ajuda especializada.

11 a 20 pontos - Nível de Resiliência Média

- Fique atento às situações nas quais você não respeita seu espaço e emoções.

- Organize suas atividades.

- Delege tarefas para não se sobrecarregar.

0 a 10 pontos - Bom Nível de Resiliência

- Continue assim, parabéns. **xy**