



Carlos Filipe Alves Cordeiro

Jorge Pina: Um estudo de caso

Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, orientada pelo Professor Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar e pelo Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Setembro 2014



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Carlos Filipe Alves Cordeiro

Jorge Pina: Um estudo de caso

Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, orientada pelo Professor Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar e pelo Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Setembro 2014



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

CARLOS FILIPE ALVES CORDEIRO

Jorge Pina: um estudo de caso

Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Exercício e Saúde em Populações Especiais.

Docente Orientador: Professor Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar

Docente Co-Orientador: Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira

COIMBRA

2014

Cordeiro, C. (2014). Jorge Pina: um estudo de caso. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

AGRADECIMENTOS

Nesta fase de conclusão do mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, pela Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, gostaria de deixar uma palavra de agradecimento a todos que direta, ou indiretamente, permitiram a realização deste trabalho.

Em primeiro lugar, como não poderia deixar de ser, ao Jorge Pina, pela disponibilidade, interesse, abertura, ensinamentos, e inspiração.

Ao coordenador do mestrado, Professor Doutor José Pedro Ferreira e todos os restantes docentes, pelos ensinamentos transmitidos.

Ao docente orientador desta dissertação, o Professor Doutor Pedro Gaspar, pela disponibilidade mostrada, orientação, conselhos e incentivos.

Aos colegas de curso, companheiros nesta aventura, pelas amizades que se criaram.

Por fim, aos meus pais e amigos, por me darem a força que muitas vezes faltou.

“Limpam-se as lágrimas, curam-se as
feridas, e parte-se para outra corrida.”

Jorge Pina

RESUMO

Jorge Pina foi um boxeur português, várias vezes campeão nacional, e em várias categorias de peso. Num treino para o Campeonato de Mundo, começa a sentir borbulhas num olho, tendo ficado portador de deficiência visual após várias cirurgias que não correram bem. Este estudo tem como objetivo descrever e interpretar como o atleta Jorge Pina lidou com uma deficiência visual adquirida através da prática do boxe. Para atingirmos o nosso objetivo, utilizamos uma metodologia de natureza qualitativa, que se baseou em três fontes de dados: entrevista, materiais audiovisuais e documentação. A análise qualitativa baseou-se no conjunto de dados obtidos da entrevista realizada e resulta de quatro etapas sucessivas: 1) as entrevistas foram transcritas *ad verbatim* para suporte informático para permitir uma maior facilidade no manuseamento do seu conteúdo; 2) leitura e análise cuidada do conteúdo da entrevista; 3) identificação dos indicadores com o intuito de organizar as informações; e, 4) análise indutiva dos indicadores encontrados com o intuito de os agrupar em subcategorias e categorias. Ao contrário do que seria de esperar, Jorge Pina nunca baixou a cabeça tendo-se adaptando bem à sua nova condição tanto na esfera pessoal, como na esfera desportiva. Para isso, fez uso de estratégias de *coping* adaptativas, principalmente recorrendo à espiritualidade, nomeadamente ao bem-estar religioso, à meditação e à transcendência, e de um leque imenso de emoções positivas, como a capacidade de amar, o bem-estar subjetivo, satisfação com a vida, a felicidade, alegria, *flow*, esperança e otimismo. No nível desportivo, Jorge faz uso de indicadores importantes, como a prontidão mental, preparação mental, compromisso em perseguir a excelência, avaliação pós-competição, motivação, autoconfiança e autorregulação, para alcançar a excelência desportiva.

Palavras-chave: Deficiência Visual. Psicologia Positiva. Estratégias de *Coping*, Excelência Desportiva

ABSTRACT

Jorge Pina was a Portuguese boxer, several times national champion, and in various weight categories. In training for the World Championship, begins to feel bubbles in one eye, having been visually impaired after several surgeries that did not go well. This study aims to describe and interpret how the athlete Jorge Pina dealt with a visual impairment acquired through the practice of boxing. To achieve our goal, we use a qualitative methodology, which was based on three sources of data: interviews, audiovisual materials and documentation. The qualitative analysis was based on the set of data obtained from the interview and results of four successive steps: 1) the interviews were transcribed verbatim and for computer support to allow easier handling of its contents; 2) reading and careful analysis of the content of the interview; 3) identification of indicators in order to organize information; and, 4) inductive analysis of the indicators found in order to group them into categories and subcategories. Contrary to what one would expect, Jorge Pina never lowered his head and he adapted well to his new condition both in the personal sphere, as in the sports field. For this, he made use of adaptive coping strategies, especially using the spirituality, particularly the religious well-being, meditation and transcendence, and an immense range of positive emotions, such as the ability to love, subjective well-being, life satisfaction, happiness, joy, flow, hope and optimism. At the sporting level, Jorge makes use of important indicators such as mental alertness, mental preparation, commitment to pursue excellence, assessing post-competition, motivation, self-confidence and self-regulation to achieve excellence in sport.

Keywords: Visual Impairment. Coping Strategies. Positive Psychology. Excellence in Sport

ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Preâmbulo.....	1
1.2. Apresentação geral do problema	1
1.3. Pertinência do estudo.....	2
1.4. Objetivos	2
1.5. Estrutura do estudo	2
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. Deficiência e a importância da narrativa	4
2.2. Estratégias de <i>Coping</i> face a uma deficiência visual	6
2.3. Psicologia Positiva	9
2.3.1. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida.....	11
2.3.2. Flow	12
2.3.3. Esperança e Otimismo	13
2.4. Excelência Desportiva.....	15
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	17
3.1. Opções metodológicas tomadas	17
3.2. Procedimentos	17
3.2.1. Recolha de dados.....	17
3.2.2. Análise e Tratamento de dados.....	19
CAPÍTULO IV – RESULTADOS.....	21
4.1. Antes da Deficiência Visual.....	21
4.1.1. Infância	21
4.1.2. Adolescência	24
4.1.3. Vida adulta.....	26
4.1.4. Carreira Desportiva.....	27
4.2. Ocorrência de Deficiência Visual	28

4.3. Depois da Deficiência Visual.....	29
4.3.1. Pós-operatório	29
4.3.2. Carreira no Desporto Adaptado	32
4.3.3. Associação Jorge Pina	34
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	35
CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO	39
BIBLIOGRAFIA	40

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1.1. Preâmbulo

Este trabalho de pesquisa surge no âmbito do Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O interesse por este tema e esta metodologia de investigação qualitativa surgiu ao longo das unidades curriculares do mestrado.

1.2. Apresentação geral do problema

Jorge Pina era um boxeur português, vencedor de vários campeonatos e taças de Portugal em várias categorias de peso. Na sua preparação para o Campeonato do Mundo, a sua grande ambição e sonho na modalidade, Jorge começa a sentir borbulhas num olho, o que o leva a ficar portador de uma deficiência visual. Após a ocorrência da deficiência, e contra todas as expectativas, Jorge sai do hospital e dirige-se ao Estádio Universitário de Lisboa, começando a sua caminhada rumo ao atletismo adaptado e aos Jogos Paralímpicos.

Nos últimos anos, muitos são os estudos realizados, que utilizam a narrativa e uma metodologia qualitativa para estudar indivíduos portadores de deficiência (Smith & Sparkes, 2005, 2008, 2008b; Persson & Ryden, 2006). Goodley & Tregaskis (2006) são uns dos autores que sugerem que a narrativa, e a metodologia qualitativa são particularmente úteis em estudos sobre a deficiência.

A experiência de uma deficiência visual crónica tem sido constantemente associada a sintomas de depressão e uma pobre qualidade de vida (Michell & Bradly, 2006). Embora grande parte da pesquisa nesta área esteja focada em adultos mais velhos, Boerner (2004) constata que o risco de problemas de saúde mental, como a depressão e ansiedade, pode ser maior em adultos de meia-idade. Assim, Boerner (2004) e Boerner & Wang (2012) estudaram o papel do *coping*, na forma como estes indivíduos lidam com esta adversidade.

O movimento da Psicologia Positiva impulsionou na investigação psicológica uma maior preocupação com as forças humanas, pelos traços positivos individuais e as experiências subjetivas positivas (Snyder & Lopez, 2002). Dessa forma, estudo da excelência humana enquadra-se nesta inquietação dos investigadores em

compreender e explicar os desempenhos excepcionais de determinados indivíduos. (Araújo, Cruz, & Almeida (2011).

Queremos com este trabalho, estudar o caso do Jorge Pina, relacionando as temáticas do *Coping*, da Psicologia Positiva e a Excelência.

1.3. Pertinência do estudo

Este trabalho torna-se pertinente, uma vez que o comportamento do Jorge Pina vai de encontro ao padrão comportamental que encontramos na maioria da literatura sobre esta temática da ocorrência de uma deficiência visual. Por outro lado, esta incidência específica no caso do Jorge Pina pode abrir portas a um estudo etnográfico, com outros atletas com comportamentos excepcionais face à deficiência no mundo do desporto adaptado.

1.4. Objetivos

O principal objetivo do presente estudo, é o de descrever e interpretar o padrão comportamental do Jorge Pina face à ocorrência de uma deficiência visual adquirida aquando da prática desportiva.

1.5. Estrutura do estudo

O presente estudo está organizado em sete capítulos: Introdução, Revisão da Literatura, Metodologia, Resultados, Discussão, Conclusões e Referências Bibliográficas.

- Capítulo I – Introdução, apresenta o âmbito do estudo, a delimitação do problema e os objetivos do estudo.
- Capítulo II – Revisão da Literatura, apresenta os conceitos gerais relacionados com este tema, bem como os estudos existentes.
- Capítulo III – Metodologia, está organizado de forma a apresentar as opções metodológicas tomadas, e os procedimentos de recolha e tratamento dos dados.

- Capítulo IV – Resultados, contém os resultados da recolha de dados qualitativa
- Capítulo V – Discussão, desenvolve as questões iniciais colocadas, comparando os resultados com estudos precedentes.
- Capítulo VI – Conclusões, apresenta as limitações resultantes das opções metodológicas tomadas, as conclusões gerais do estudo e recomendações para futuras investigações.
- O Capítulo VII – Referências Bibliográficas, contém a lista de referências que servem de base a este trabalho.

2. CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Deficiência e a importância da narrativa

Nos últimos anos, têm aumentado o número de estudos que utilizam a narrativa para estudar indivíduos portadores de deficiência. (Smith & Sparkes, 2002, 2005, 2008, 2008b; Goodley & Tregaskis, 2006).

De acordo com Smith & Sparkes (2008), a narrativa fornece uma estrutura para a nossa noção de individualidade e identidade, e, ao contarmos histórias sobre a nossa vida, criamos uma identidade narrativa. Dessa forma, explorar a narrativa torna-se potencialmente útil para as percepções que nos pode dar das qualidades auto-moldadas do pensamento humano, e o poder das histórias de criar, e remodelar individualidades e identidades, nas suas múltiplas formas e contextos.

Em adição a esta ideia, Goodley & Tregaskis (2006), sugerem que a narrativa é particularmente útil nos estudos sobre deficiência. Os autores salientam que esta pode fornecer percepções sobre a deficiência, isto é, embora não aceite por todos, esta é um fenómeno social, que é contada, negociada, e construída em diversas formas.

Segundo Smith & Sparkes (2005), os estudos narrativos têm feito imensos esforços no sentido de aprofundar o conceito de esperança. No entanto, os autores salientam que tem havido uma falta de atenção por parte dos investigadores, na forma como as narrativas de esperança se podem relacionar com indivíduos que ficaram portadores de deficiência em atividades específicas. Nesse sentido, os autores desenvolveram o seu estudo, com o intuito de verificar como diferentes tipos de esperança, e narrativa, são desenvolvidos por um grupo de indivíduos que ficaram portadores de deficiência (lesão na medula espinal) através do desporto. Os autores identificaram três tipos de esperança, referentes a três tipos de narrativa: a esperança concreta, referente à narrativa de restituição; a esperança transcendente, referente à narrativa de indagação; e o desespero, referente à narrativa de caos.

Smith & Sparkes (2005) sugerem que a esperança incutida na narrativa de restituição está ligada a resultados concretos, que se desenvolvem principalmente à volta de uma “cura”, por via dos desenvolvimentos médicos e tecnológicos. Esta narrativa e esperança concreta ajuda os indivíduos a criarem um “eu restaurado”,

uma noção de regresso, que prendem o indivíduo ao seu “corpo” passado. A sua forma de estarna vida é a de que um dia, regressarão a esse estado. Este tipo de narrativa e esperança foi a mais utilizado pelos entrevistados deste estudo.

O segundo tipo de esperança utilizada pelos indivíduos foi a esperança transcendente, traduzida pela narrativa de indagação. Neste tipo de narrativa, os indivíduos lidam com a sua experiência de cabeça levantada, aceitando a sua condição e usando-a. Os autores referem que os indivíduos que usam este tipo de narrativa e esperança, fazem-no para moldar as suas experiências e as suas identidades pós deficiência. Os indivíduos colocam o passado, no passado, e vivem a vida no presente, com um futuro cheio de possibilidades, desenvolvendo um “eu em desenvolvimento”.

Em contraste com as duas últimas narrativas, está a narrativa de caos, que traduz uma ausência de esperança, ou seja, desespero. Para estes indivíduos, a experiência de ficar portador de uma deficiência, deixou-os sem esperança no futuro, em desespero, experienciado o tempo como estático e vazio.

2.2. Estratégias de *Coping* face a uma deficiência visual

Segundo Persson & Ryden (2006), o fardo de um indivíduo ser doente crónico e/ou portador de deficiência, contempla um vasto conjunto de eventos traumáticos, incluindo a perda de funções físicas, sociais, papéis vocacionais, assim como um futuro ameaçador. Como consequência, muita é a literatura que tenta identificar e descrever os processos psicológicos que explicam o porquê de alguns indivíduos reagirem emocionalmente muito melhor do que outros, quando sujeitos a uma doença física severa ou deficiência.

Na maioria das vezes, estes processos psicológicos são descritos na literatura como *coping*. O *coping* está relacionado com a nossa habilidade de lidar com eventos indutivos de *stress*. A teoria adotada mais abrangente é a teoria transacional, apresentada por Lazarus & Folkman (1984: p. 141), onde o *coping* é descrito como “constante mudança de esforços cognitivos e comportamentais de modo a lidar com exigências externas ou internas que esgotam ou ultrapassam os recursos de uma pessoa”.

As estratégias para lidar com o *stress* ou *coping*, referem-se aos processos e/ou aptidões utilizadas pelos indivíduos face a situações adversas. O processo psicológico de *coping* pode ser desencadeado por fatores externos, nomeadamente os estímulos físicos, relações interpessoais e acontecimentos de vida e/ou fatores internos. Deste modo os mecanismos de *coping* devem ser entendidos como a resposta ou reação, direta ou indireta, objetiva ou subjetiva, do organismo aos fatores de *stress*. Este mecanismo tem como objetivo permitir lidar com situações stressantes, utilizando processos de adaptação que reduzirão o estado de tensão, permitindo uma determinada adaptação diminuindo ou tolerando as exigências stressantes (Lazarus e Folkman, 1984).

A experiência de uma deficiência visual tem sido constantemente ligada a sintomas de depressão e pobre qualidade de vida. (Mitchell & Bradley (2006).

Embora a maior parte da investigação se tenha centrado em adultos mais velhos, existem evidências que apontam que o risco de incidência de problemas do foro mental, como a ansiedade e depressão, podem ser maiores em adultos de meia-idade. (Boerner, 2004).

Na literatura encontramos referência a 2 tipos de *coping* usados por indivíduos portadores de deficiência visual. O *coping* assimilativo e o *coping* acomodativo (Boerner, 2004; Boerner & Wang, 2012)

O *coping* assimilativo reflete o esforço persistente em ajustar ativamente as circunstâncias da vida para a preferência do indivíduo. No *coping* acomodativo, as preferências e os objetivos são ajustados aos constrangimentos existentes. Estes dois modelos, no entanto, não são mutualmente exclusivos, atuando por vezes em simultâneo. Em cada indivíduo, um tipo de *coping* pode-se refletir mais do que o outro, os dois tipos podem ser reportados intensamente, ou os dois tipos podem ser reportados ligeiramente. À parte desta tendência pessoal, os processos assimilativos tendem a dominar, desde que a situação possa ser revertida, e que os processos acomodativos serão ativados quando os esforços assimilativos forem ineficazes. (Boerner, 2004).

Mais recentemente, Boerner & Wang (2012) estudaram o papel destes dois tipos de *coping* na saúde mental de indivíduos com limitações visuais. Os autores observaram que o *coping* assimilativo foi mais usado que o acomodativo no campo dos objetivos específicos. Em contraste, nos campos gerais, o acomodativo foi o mais usado. Nos campos gerais, o uso de qualquer um destes tipos de *coping*, está ligado a menores níveis de sintomas depressivos. Um padrão semelhante foi encontrado no que diz respeito à ansiedade, embora apenas com o *coping* acomodativo. Níveis elevados de *coping* acomodativo está também significativamente ligado a uma maior satisfação com a vida. No que diz respeito aos objetivos específicos, os autores relatam que os esforços em ajustar os seus objetivos (*coping* acomodativo), em resposta à perda de visão, leva o indivíduo a maiores níveis de ansiedade,

Os mesmos autores defendem que aprofundar este tema é essencial para o desenvolvimento e desenho de programas de reabilitação da visão. Abordar os objetivos de vida dos pacientes deve ser parte integral de um programa de reabilitação, que deve combinar o treino de habilidades funcionais e serviços de aconselhamento (Cimarolli, Boerner, & Wang, 2006).

Yampolsky, Wittich, Webb & Overbury (2008), defendem que a espiritualidade pode ser um fator poderoso no combate ao *stress* e à experiência de uma

deficiência mental ou física. Os autores demonstraram haver uma relação estatisticamente significativa entre a espiritualidade e comportamentos de *coping* em indivíduos com deficiência visual. Os autores constataram também que indivíduos com maiores níveis de bem-estar religioso, particularmente indivíduos mais jovens, reportam mais comportamentos adaptativos de *coping* ao lidar com a deficiência visual. Níveis elevados de bem-estar religioso fornece aos indivíduos uma fonte adicional de apoio emocional (Greenberg, 2004).

Além disso, indivíduos que praticam ativamente atividades espirituais, como a meditação, podem beneficiar de muitos efeitos positivos (Wink & Dillon, 2002). Outro indicador importante é o da transcendência, no qual indivíduos sentem-se como se fizessem parte uma ordem maior, num âmbito mais vasto da existência (Seaward, 2006). Yampolsky, Wittich, Webb & Overbury (2008), relatam que esta dimensão de espiritualidade pode ser um bom indicador de comportamentos positivos face à deficiência, em todas as idades.

2.3. Psicologia Positiva

De acordo com Gable & Haidt (2005), Psicologia Positiva é o estudo das condições e processos que contribuem para o ótimo funcionamento de pessoas, grupos ou instituições.

A Psicologia Positiva impulsionou na investigação psicológica uma maior preocupação com as forças humanas, pelos traços positivos individuais e as experiências subjetivas positivas (Snyder & Lopez, 2002). Nesse sentido, Araújo, Cruz & Almeida (2011), salientam a crescente ênfase nas qualidades positivas dos indivíduos, como o bem-estar e o otimismo, que permitem lidar mais eficazmente com as adversidades. Cada vez mais, o bem-estar psicológico é visto não só como a inexistência de problemas mentais, mas também como a presença de recursos psicológicos positivos, incluindo componentes de bem-estar subjetivo (Diener, 1984).

No que diz respeito às adversidades causadas por uma deficiência, Dunn & Dougherty (2005) afirmam que a Psicologia Positiva fornece um contraste distinto ao foco negativo da abordagem ao modelo de doença que atualmente domina a maior parte da psicologia. Os autores referem 4 pilares, quando se fala em psicologia de reabilitação: a relação somato-psicológica, a individualização, a distinção “insider-outsider”, e os ativos existentes e potenciais. Na relação somato-psicológica, em vez de se dar ênfase ao quão um caminho de um indivíduo se assemelha a um padrão pós-trauma, os autores indicam que existem muitos mais benefícios para o indivíduo se se examinarem as suas habilidades, em ambientes novos ou familiares, a executar tarefas do quotidiano, e a lidar com a curiosidade de observadores. Após o início de uma deficiência, identificar os percursos de sintomas depressivos no indivíduo, é mais construtivo do que identificar a deficiência em si como a causa desses sintomas. O segundo pilar da Psicologia de Reabilitação é a individualização. Neste tópico, os indivíduos devem ser tratados como seres individuais, e não como fazendo parte de um grupo. Tratar indivíduos, em vez de tratar as suas condições, afirma os seus direitos, orgulho e dignidade como seres humanos, permitindo aos profissionais se relacionarem como parceiros no processo terapêutico, não como objetos de estudo. A distinção insider-outsider é o terceiro pilar. Este pilar defende que aqueles que experienciam uma deficiência (insiders), têm uma perspetiva diferente do que os outsiders. Um outsider assume frequentemente que um insider está preocupado com a sua deficiência, que é o ponto central, uma “doença” que

impede o indivíduo de atingir um nível de normalidade. Por sua vez. Os insiders querem ser considerados, independentemente de qualquer estado corporal. Sabendo que a deficiência é um fator entre muitos, eles preferem enfatizar as suas habilidades. Estes 3 pilares, remetem a um último: o de que não interessa a quão severa é uma deficiência, de forma alguma ela vai diminuir, ou eliminar os ativos das pessoas. Este termo refere-se a uma vasta categoria de recursos – as habilidades, competências, ou qualidades pessoais que influenciam o cotidiano, incluindo o trabalho, o lazer, autoconceito e interações sociais.

Os mesmos autores salientam 3 níveis de análise – a subjetiva, a individual e a de grupo. De acordo com os autores, as experiências positivas podem ser analisadas como atitudes ou valores retiradas das perspectivas do passado, como o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida; do presente, como as emoções positivas, incluindo a felicidade, o *flow* ou as experiências ótimas; e do futuro, como o otimismo e a esperança. Apesar destas características pessoais, na maior parte das vezes prolongarem-se por um período grande de tempo, elas são atributos moldáveis, refletindo mudanças na vida de uma pessoa, como é o caso de início de uma deficiência. Em relação à análise individual, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) indicam que traços de personalidade positivos podem ser explorados. Entre eles, os autores realçam a sabedoria, a coragem, a tenacidade, a perseverança, o perdão, a criatividade e a capacidade de amar. A análise de grupo, de acordo com Seligman & Csikszentmihalyi (2000), implica virtudes públicas positivas, consciência cívica, e reconhecimento do trabalho das instituições de benevolência. Os grupos de pessoas são encorajados a se comportarem responsabilmente perante os outros; carinhosos, civilizados, altruístas e tolerantes; e a trabalharem com afinco em nome da comunidade em geral.

Dunn & Dougherty (2005) indicam que certos indivíduos encontram benefícios nas suas experiências com deficiência, procurando encontrar um significado e um propósito na vida.

A experiência de emoções positivas por parte de um indivíduo, podem também ter um grande impacto na construção de uma personalidade resiliente, o que permite que o indivíduo aceite com muito mais eficácia a sua nova condição. (Bonanno, 2004; Bonanno & Keltner, 1997; Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson, at. all, 2003)

2.3.1. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida

De acordo com Diener, Oishi & Lucas (2009), os investigadores que estudam o bem-estar subjetivo assumem que um ingrediente essencial para uma boa vida é que o próprio indivíduo goste da sua vida. O bem-estar subjetivo é definido de acordo com as avaliações cognitivas e afetivas que o indivíduo faz da sua vida como um todo. Estas avaliações incluem reações emocionais a certos eventos, assim como julgamentos cognitivos de satisfação e realização. Assim, o bem-estar subjetivo é um amplo conceito que inclui a experiência de altos níveis de emoções e estados agradáveis, baixos níveis de emoções e estados negativos, e um alto nível de satisfação.

Segundo os mesmos autores, muitas teorias se têm levantado para explicar o bem-estar subjetivo. Para eles, estas categorias agrupam-se em 3 grupos: (a) teoria sobre necessidades e objetivos; (b) teoria sobre processos e atividades; e (c) teoria sobre genética e predisposição de personalidade.

A primeira teoria está centrada na ideia de que a redução de tenções (a eliminação de uma dor e a realização de necessidades biológicas e psicológicas), leva à felicidade. A segunda teoria diz-nos que o envolvimento em atividades, produz felicidade, quando estas são interessantes e estão equiparadas ao nível de habilidade do indivíduo. Para os autores, ter objetivos importantes e ter progressos com eles, são bons indicadores de bem-estar. Ambas as teorias argumentam que o bem-estar subjetivo vai mudando, à medida que os indivíduos abordam os seus objetivos ou estão envolvidos em atividades interessantes. Em contraste, a terceira e última teoria indica que existe um elemento de estabilidade no nível de bem-estar de um indivíduo que não pode ser explicado pelo nível de estabilidade das suas condições de vida, e que o bem-estar psicológico é fortemente influenciado por disposições de personalidade estáveis. Os defensores desta teoria, dizem que apesar de certos eventos na nossa vida influenciar o nosso bem-estar subjetivo, os indivíduos tendem a adaptar-se a essas mudanças e voltar ao “set-point” biologicamente determinado, feliz, ou infeliz. Quando estes traços de personalidade são analisados com maior detalhe, os traços que são mais consistentemente ligados ao bem-estar subjetivo são a extroversão e o neuroticismo (Diener & Lucas, 1999). Em particular, uma faceta específica da extroversão, a alegria, e uma faceta

específica do neuroticismo, a depressão, explicam diferenças individuais em satisfação com a vida, mais do que os traços globais, extroversão e neuroticismo, como um todo.

2.3.2. Flow

O debate acerca das características das emoções e a procura de definições que desenhem fronteiras claras com outros fenómenos psicológicos e sociais fez-se acompanhar de várias tentativas de diferenciar emoções e de clarificar as suas características, funções e tendências de ação. Ainda que as diferentes perspetivas variem no peso que atribuem às diferentes componentes emocionais, ao carácter mais inato ou aprendido, interno ou relacional das emoções, é relativamente aceite que os fenómenos emocionais têm processos de base que explicam a sua emergência, expressão e funções. Há igualmente acordo de que as emoções não têm todas exatamente as mesmas características e que existem alguns traços distintivos que as permitem categorizar. (Melo, 2005)

Flow é um termo que foi pela primeira vez usado por Csikszentmihalyi (1975), que o define como “uma sensação holística que um indivíduo sente quando atua com um envolvimento total” (p.36). Denota uma experiência ótima, tão cativante e agradável que a atividade vale por si mesma sem o impulso da motivação extrínseca (Csikszentmihalyi, 1999).

A literatura descreve o *flow* como sendo constituído por 9 componentes (Csikszentmihalyi,1990). A primeira é chamada “Equilíbrio Desafio - Habilidade”, referente à combinação entre as habilidades requeridas para realizar uma tarefa e os desafios da mesma. O *flow* apenas se faz sentir quando o equilíbrio entre os desafios e a habilidade excedem o nível típico das experiências diárias. A segunda é uma “Fusão de Ação e Consciencialização”. O envolvimento de um indivíduo numa tarefa, consiste em comportamentos automáticos e espontâneos e pouca consciencialização dele, além daquilo que ele está a fazer. Terceiro, existe uma forte noção daquilo que tem de ser feito e existe uma “Clarificação de objetivos”.

Em quarto, a atividade fornece um “Claro, imediato, e inequívoco feedback”, sobre os progressos que estão a ser feitos em relação aos objetivos. Quinto, existe um “Alto nível de envolvimento, foco, e concentração na tarefa a ser executada”. Toda a atenção e energia do indivíduo é colocada na tarefa, sem distrações, Sexto, “Estar em controlo, sem estar em controlo”, é chamado o paradoxo do controlo. Nesta componente, o indivíduo sente-se em controlo, mas assim que a sua atenção muda para tentar manter o controlo, perdem o estado de *flow*.

Sétimo, existe uma “perda de autoconsciência”, em que toda a preocupação do indivíduo desaparece, e este torna-se um com a atividade. Oitavo, a “transformação do tempo” acontece, em que existe uma perda da consciência do tempo. Por fim, a nona componente do *flow* é a “experiência autotélica”. Csikszentmihalyi (1990) inventou o termo “experiência autotélica” a partir de duas palavras gregas: *autos*, que significa eu, e *telos*, que significa objetivo. Tais experiências ótimas são um fim delas mesmas e são tão agradáveis que se tornam intrinsecamente motivantes. *Flow* é uma experiência tão agradável que o indivíduo é motivado para voltar a esse estado.

2.3.3. Esperança e Otimismo

Na ótica da psicologia é-nos apresentada uma perspetiva cognitivo-comportamental da esperança. Neste contexto, os autores referem-se à esperança como uma teoria da motivação, sugerindo que a mesma – enquanto expectativa superior a zero de atingir um objetivo – produz comportamento com vista à consecução de um dado objetivo (Magão & Leal, 2001 com base nos estudos de Stotland, 1969).

Trata-se de um conceito orientado para o futuro que acompanha a pessoa ao longo do ciclo de vida, assumindo particular relevo nas situações de crise. Alguns autores, entre os quais Yates (1993), destacam o seu carácter universal (pois é inerente ao ser humano) e, simultaneamente, o individual (dado estar sujeito às vivências de cada pessoa).

À semelhança da espiritualidade, a esperança é um conceito multidimensional e dinâmico, sendo descrita como um poder ou força que impulsiona a pessoa a transcender-se da situação atual, em direção a uma nova consciência e enriquecimento do ser (Benzein, Norberg, & Saveman, 2001).

O otimismo pode ser definido como “uma disposição ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro material ou social que o avaliador olha como socialmente desejável para seu proveito ou prazer” (Tiger, 1979, p. 18). Este conceito remete para características positivas (confiança, alegria, felicidade, bem-estar, sentido de humor, realismo, *coping*, etc.) que existem no sujeito em relação a algo desejado, pode traduzir-se nomeadamente em características cognitivas como crenças e expectativas que, de acordo com o que se pretende atingir, são sentidas pelo sujeito com sucesso e promovem o bem-estar psicológico (Scheier e Carver, 1992). Os sujeitos otimistas têm uma visão mais favorável dos acontecimentos, sendo que é amplamente considerado por inúmeros autores que o otimismo é um fator benéfico para a saúde, pois pode refletir-se ao nível cognitivo, emocional, no relacionamento social e pode associar-se a comportamentos saudáveis (Peterson, 2000).

2.4. Excelência Desportiva

Orlick & Partington (1988), no seu estudo com atletas olímpicos medalhados, sugerem quais as componentes mentais que são essenciais para o alcance da excelência desportiva.

1. A prontidão mental é um fator extremamente importante na performance do atleta. Dos 3 fatores de prontidão mencionados pelos atletas em estudo – mental, físico e técnico – a prontidão mental foi o único fator estatisticamente relacionado com o ranking nos Jogos Olímpicos.
2. Uma larga percentagem dos atletas não desempenharam todo o seu potencial nos Jogos Olímpicos porque não se prepararam bem para as distrações que encontraram.
3. A preparação mental é derivada de numerosas habilidades mentais que devem ser continuamente praticadas e melhoradas para um atleta se apresentar a todo o seu potencial e numa base consistente.
4. O foco de atenção e a qualidade e controlo da imagética foram as habilidades que apresentaram uma maior relação estatisticamente significativa com o nível de *performance*.
5. Os seguintes elementos de sucesso foram encontrados em todos os melhores atletas (i.e., medalhistas e campeões) em praticamente todos os desportos: (a) compromisso total em perseguir a excelência, (b) qualidade de treino, que inclui o estabelecimento de objetivos diários e envolver-se regularmente em simulações de competição e treino de imagética, e (c) qualidade na preparação mental para a competição, um plano de foco para a competição, um procedimento de avaliação pós-competição, e um plano para lidar com distrações.
6. Os 3 fatores que mais interferiram com o alto nível de performance foram: (a) alteração de padrões que estavam a resultar, (b) escolha tardia, e (c) uma incapacidade para se voltar a concentrar depois de uma distração.
7. Os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na prontidão mental dos atletas para as maiores competições.

Matos, Cruz e Almeida (2011) elaboraram o seu estudo com o intuito de entender a “arquitetura” psicológica dos atletas de elite. Os autores concluíram que a excelência desportiva associa-se a níveis elevados de motivação e comprometimento, ao uso de estratégias de *coping* adaptativas, a elevados níveis de concentração e de autoconfiança, à autorregulação, à formulação de objetivos, e às estratégias de visualização. Este “perfil” psicológico que caracteriza os “melhores” vai sendo construído e desenvolvido com o tempo, sendo influenciado por um conjunto de pessoas significativas para os atletas (e.g., pais, treinadores, dirigentes, colegas) e por diferentes organizações e instituições desportivas. Os mesmos autores vão mais longe, e considerando a importância das dimensões afetivas e emocionais, afirmam que a capacidade do atleta para se confrontar com uma determinada situação, utilizando, para isso, estratégias de *coping* eficazes, parece ter um papel determinante no seu sucesso. Aliás, são cada vez mais frequentes as investigações centradas no papel das emoções e no estudo da eficácia do *coping* em termos de rendimento e sucesso competitivo.

Com o objetivo de estudar o papel das características psicológicas em facilitar o caminho para a excelência, MacNamara, Button & Collins (2010) salientam que os atletas autorregulados têm as habilidades para monitorizar o seu progresso, controlar as suas emoções, concentrar-se no seu melhoramento, e procurar ajuda e apoio em outros quando necessitam. Pelo contrário, os atletas sem essas habilidades, não se responsabilizam pelo seu desenvolvimento, entregando essa responsabilidade a outros e atribuem os falhanços a razões inadequadas.

3. CAPÍTULO III – METODOLOGIA

3.1. Opções metodológicas tomadas

Creswell (1998, p.15) define investigação qualitativa como “um processo de investigação baseado em tradições metodológicas de investigação distintas, que exploram um problema individual, ou social. O investigador constrói um quadro complexo e holístico, analisa palavras, reporta informações detalhadas dos inquiridos, e conduz o estudo num ambiente natural.” Merriam (1998) acrescenta que a investigação qualitativa pode ser encarada como um conceito de guarda-chuva, que cobre várias formas de questionamento, que ajudam a entender, ou explicar o significado de um fenómeno social, o mais aproximado possível da sua natureza.

Tendo em conta que o que pretendemos é a reflexão em torno de um caso único, e seguindo as reflexões de Yin (1994), podemos considerar que o estudo de caso deve ser o método escolhido quando se pretende dar resposta às questões ‘como’ ou ‘porquê’, quando não é possível o controlo dos acontecimentos e quando o que se pretende estudar é um fenómeno contemporâneo no seu ambiente natural, em que é possível ouvir em voz ativa os seus protagonistas.

3.2. Procedimentos

3.2.1. Recolha de dados

De acordo com Creswell (1998), a recolha de dados deve ser extensiva, derivada de várias fontes de informação, tais como observações, entrevistas, documentos, e materiais audiovisuais. Yin (2003), vai mais longe e recomenda seis tipos de informação: documentação, arquivos, entrevistas, observações diretas, observações participativas e artefactos físicos.

Na elaboração deste estudo, utilizamos três fontes de informação. A predominante foi a entrevista, tendo recorrido também a materiais audiovisuais e documentação.

De acordo com Creswell (2003), as entrevistas qualitativas permitem explorar tópicos relativamente pouco explorados, identificar padrões e temas sob a perspetiva dos participantes, e permitem ainda desenvolver um esquema analítico de um fenómeno. Em relação à entrevista, seguimos a seguinte ordem de procedimentos:

- Em primeiro lugar, foi estabelecido contacto com o entrevistado, através do Orientador da Dissertação, Professor Doutor Pedro Gaspar. Nesse contacto, foi explicado o âmbito da entrevista e em que aspetos a mesma se iria incidir. Foi combinado com o entrevistado a data, a hora, e o local da entrevista, tendo todos estes aspetos sido escolhidos pelo entrevistado.
- Foi elaborado um guião de entrevista semiestruturado, baseado em informações recolhidas anteriormente de outras fontes, como a documentação e arquivos audiovisuais. O guião foi elaborado pelo autor da dissertação, tendo sido aprovado pelo orientador.
- Antes da entrevista, foram novamente apresentados ao entrevistado quais o objetivos e o âmbito da mesma, tendo sido assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos.
- Durante a condução da entrevista, tivemos em consideração os critérios de qualidade de um entrevistador propostos por Kvale (1996), entre os quais destacamos o conhecimento pleno e estruturação da mesma e do tema em análise, a clareza das questões, a simpatia, a sensibilidade, a abertura a novos aspetos que possam surgir, a direção e condução do tema que queremos analisar, a procura de consistência das respostas, lembrando o entrevistado dos pontos mais importantes por ele referidos e tentando interpretar os mesmos.
- A entrevista foi gravada por dois gravadores.

O recurso a variada documentação, surgiu com o intuito de corroborar e salientar dados de outras fontes. Em primeiro lugar, documentos são importantes, uma vez que nos permite verificar a correta ortografia e títulos, ou nomes de organizações que possam ter sido mencionados em entrevistas. Em segundo lugar, os documentos podem fornecer outros detalhes específicos que corroborem, com

informações de outras fontes. Se a informação recolhida for contraditória, o investigador deverá estudar melhor esse caso (Yin, 2003). No campo da documentação, foi consultada informação nos *sites* oficiais do Comité Paralímpico de Portugal, e da Associação Jorge Pina. Com a mesma intenção de corroborar, e fornecer novas informações, foram visualizados materiais audiovisuais sobre o entrevistado. As informações retiradas, corroboraram, ou acrescentaram informação à entrevista.

3.2.2. Análise e Tratamento de dados

A análise de dados da investigação qualitativa implica examinar sistematicamente um conjunto de elementos informativos para delimitar partes e descobrir as relações entre as mesmas e as relações com o todo (Gómez et al., 1999).

A análise qualitativa baseou-se no conjunto de dados obtidos da entrevista realizada e resulta de quatro etapas sucessivas: 1) as entrevistas foram transcritas *ad verbatim* para suporte informático para permitir uma maior facilidade no manuseamento do seu conteúdo; 2) leitura e análise cuidada do conteúdo da entrevista; 3) identificação dos indicadores com o intuito de organizar as informações; e, 4) análise indutiva dos indicadores encontrados com o intuito de os agrupar em subcategorias e categorias.

A análise acima descrita permitiu compreender a situação sem impor expectativas no objeto do estudo, uma vez que teve início sem pré-estabelecimento de categorias. Para inclusão dos indicadores em determinada subcategoria e de cada subcategoria na respetiva categoria foi definida a obrigatoriedade dos investigadores assim o considerarem. Nas situações que suscitavam algumas dúvidas foi efetuada uma reflexão conjunta com o Orientador, sendo as transcrições relidas até se chegar a um consenso.

Para analisar os dados qualitativos utilizamos o Programa “NVivo 10”, para *Windows*, que permitiu a codificação dos textos e a recuperação de fragmentos codificados, com o intuito de obter explicações que ocorrem a partir do estabelecimento de ligações entre os elementos identificados e classificados no

conjunto de dados. As respostas foram organizadas em indicadores, subcategorias e categorias, representando os valores médios das citações dos participantes (Gómez et al., 1999).

4. CAPÍTULO IV – RESULTADOS

A apresentação dos resultados que se segue surge da análise do conteúdo da entrevista realizada e da análise de materiais audiovisuais. Para se compreender melhor a ordem dos acontecimentos, estes serão apresentados cronologicamente.

4.1. Antes da Deficiência Visual

4.1.1. Infância

Numa fase inicial da entrevista, foi solicitado ao Jorge Pina que nos falasse um pouco de como foi a sua infância. O Jorge contou-nos como era a vida no bairro social onde viveu, a sua relação com os pais e o tipo de infância que teve.

Numa primeira instância, e para nos contextualizar, o Jorge falou-nos do bairro onde vivia com a sua família, no Bairro do Rêgo, em Lisboa:

Foi num bairro de Lisboa, como tantos bairros sociais, barracas, havia todo o tipo de pessoas, todo o tipo de etnias, ciganos, pretos, de vários tipos e formas e maneiras de estar...

No Rêgo, Bairro Santos, Quinta da Belavista, o nome foi variando consoante a época.

Em relação à vida familiar, o Jorge abordou várias questões, desde como era a vida no seu lar, a relação que mantinha com cada um dos pais, e a relação que mantinha, e mantém com os irmãos.

Nascido a 11 de Janeiro de 1976, em Portimão, Jorge move-se mais tarde para Lisboa, para o Bairro do Rêgo. Com as suas origens em Cabo Verde, os seus pais vêm para Portugal depois da guerra rebentar em Angola. A sua vida familiar rege-se pelo estilo rígido e assertivo que o seu pai impõe, havendo pouco tempo para afeto e carinho.

Era uma família muito, muito grande, eramos muitos irmãos. Deixei de estudar muito cedo, para ir trabalhar, para ajudar a minha família...

O meu pai era polícia, a minha mãe era doméstica. A minha mãe acordava muito cedo para trabalhar. O meu pai veio de Angola, eu vim na barriga da minha mãe e nasci no Algarve, em Portimão. No tempo da guerra, os meus pais fugiram. O meu pai era capataz, trabalhava para o Governo, para o Estado Português lá em Angola, e depois quando veio para cá, continuou a trabalhar para o Estado português. Vinha de uma educação muito rígida, daquela coisa da escravatura, do tomar conta, de mandar, daquelas coisas muito militaristas, muito rígida. Havia horas para tudo... para comer, para dormir, para estar em casa, tudo tinha que ser justificado quase... de onde veio, onde foi, essas coisas por aí fora. Até que saí de casa muito novo também.

Eu era o 4º dos rapazes, mas pelo meio havia uma rapariga. Havia 3 rapazes, depois foi uma rapariga, e depois nasci eu. Depois houve uma irmã mais velha, da parte do pai, já mais velha, antes do casamento com a minha mãe.

Havia pouco tempo para a relação amorosa e afetiva. Geralmente os pais é sempre a trabalhar, chega a casa e havia pouco tempo para o afeto e carinho. Comer, dormir, estudar, havia pouco tempo para isso. Hoje em dia, nessas famílias de nível social mais baixo, as pessoas estão mais focadas no trabalho, estão formatadas para trabalhar. Antes era a necessidade que fazia os pais trabalharem e sustentar os seus filhos. Hoje já não, hoje é interesse no consumismo, no ter, que faz as pessoas se formatarem para o trabalho e trabalharem porque querem mais e mais. Esquecem-se muito delas, do seu ser, dos seus filhos. Metem os filhos nos avós, e trabalham. Os filhos já lhes chegam com o pijaminha vestido, metem-nos na cama, e há pouco tempo para carinho e afeto. O meu pai, eu via-o poucas vezes, ele trabalhava por turnos, era polícia. A minha mãe acordava muito cedo, lembro-me dela acordar e ir às 4h da manhã para as limpezas. Saía e depois ia para casa da patroa.

No que diz respeito à relação que mantinha com os pais, o Jorge faz uma distinção entre a relação que tinha com o pai, com a que tinha com mãe. Enquanto a sua relação com o pai não era fácil, devido à assertividade e agressividade que este imponha nos seus comportamentos, a sua relação com a sua mãe foi sempre muito boa, devido à sua gentileza e amabilidade. Quando questionado se os seus pais tinham uma boa relação, o Jorge respondeu:

Sim, tinham. Davam-se bem. Nunca vi o meu pai discutir com a minha mãe. Havia muito aquela coisa da mulher submissa. O homem trabalha, a mulher lava, cozinha, arruma a casa. Os meus pais sempre foram católicos, iam sempre à

missa. Fui batizado, sempre fui uma pessoa muito espiritual, com muita fé. Acredito.

O meu pai era muito rígido. O meu pai batia nos filhos. O meu pai batia nos meus irmãos com chicote, parecia que era com os escravos. O meu pai apontou-me uma vez a pistola à cabeça e dizer que me matava, e essas coisas todas.

Também. Quando alguma coisa acontecia em casa, eu dizia sempre que era eu. Para ele não bater nos meus irmãos, eu recebia sempre a pancada. E quando parecia algo mal, era eu o Diabo, eu é que partia tudo.

Não me lembro da minha mãe me bater, nunca me bateu. A minha mãe era muito meiguinha, estava tudo bem para ela. Seja o que fosse que os filhos dissessem estava tudo bem.

Em relação à sua relação com os seus irmãos, O Jorge diz que na altura da sua infância era boa, que apenas já na vida adulta se deteriorou, devido a assuntos relacionados com o divórcio dos pais.

Era boa... só agora nesta fase é que eu me magoei um bocado com os meus irmãos, derivado de atitudes que tiveram. Não comigo mas com o meu pai e a minha mãe. Mas não estou chateado, não deixei de falar com eles, mas fiquei magoado. O meu irmão mais velho bateu no meu pai. Um outro meu irmão meteu o meu pai fora de casa. Tudo por algo que eles queriam assumir, e que não era deles. Pensaram em tentar afastar o meu pai, e acho que há coisas que não se devem fazer, apesar de todo o mal que possa ter feito, ou da forma que ele arranjou para nos educar, não podemos ser nós a julga-lo. Eu sei que ele nunca quis o nosso mal, foi a maneira dele, e a gente tem de aceitar as coisas da vida. E os meus irmãos usaram a separação do meu pai, para um dos meus irmãos ficar com a casa porque a minha mãe foi-se embora. Tirou a minha mãe para fora, meteu-me na rua...

Quando solicitado a falar um pouco sobre como era a sua infância no bairro, o Jorge salienta o bom ambiente que se vivia entre vizinhos, no que diz respeito a união e ajuda. Ele sente que a sua infância foi alegre. Apesar disso, ele enumera também dois acidentes que quase lhe tiravam a vida, tendo estado em coma nas duas situações.

A vida no bairro? Era gira, era engraçada. O bairro era bom porque todas as pessoas se conheciam. Não como viver agora num prédio, e ninguém se

conhece. No bairro toda a gente sabia o que se passava com o outro, havia aquela troca de comida. Perdeu-se essa preocupação e valores com as pessoas. No bairro eramos mais unidos, sabíamos o que se passava. Hoje em dia ninguém sabe o que se passa no bairro. Estão todos fechados na sua casa, não há preocupação com o vizinho. Brincávamos na rua, jogávamos à bola, fazíamos coisas diferentes, aquelas brincadeiras de miúdos, era uma vida alegre. Eu tive uma infância, apesar do meu pai, não posso dizer que tive uma má infância. Tive vários acidentes, fui atropelado, estive quase a morrer... voei pelo ar, parti a clavícula e cheguei ao hospital em coma. Era miúdo ainda, mas lembro-me dessas coisas. Estar a ver o mundo a passar muito rápido, sempre a correr, parecia que estava a ver um filme. Quando era miúdo também caí do telhado, bati com a cabeça e também fui para o hospital em coma. Diziam que eu tinha 7 vidas... não era a minha altura. Tenho de estar aqui, ainda precisam de mim, na minha caminhada.

4.1.2. Adolescência

Jorge teve uma transição de infância para adolescência bastante difícil. No que diz respeito à escola, Jorge nunca foi um aluno empenhado, sendo pouco assíduo; chegou a pedir dinheiro na rua e comida em pastelarias; e começou a trabalhar aos 12 anos de idade.

Essa altura dos 11 anos era o tempo da rua. Às vezes levava a mala para a escola e deixava-a lá uma semana, escondida. Ia sempre sem nada para casa, deixava lá a mala. Depois saíamos, eu tinha uns amigos do bairro, a mãe era alcoólica. Íamos pelo metro e íamos pedir na rua, pedir dinheiro. Entrávamos nas pastelarias e pedíamos para comer. Andávamos de metro a socapa... meninos de rua. Trabalhava no mercado do Rêgo também. Comecei cedo a trabalhar, com 12/14 anos. Ia para o mercado abastecedor, chegavam camiões de todo o lado, tudo se concentrava ali, e as pessoas das grandes e pequenas superfícies iam ali comprar hortaliças, batatas, legumes. E a gente ia ali trabalhar, ajudar as pessoas, a empurrar os carros, descarregar os carros, a meter as coisas no chão para vender. Depois no fim do dia, pedíamos as coisas às pessoas vendíamos na rua, no chão.

A transição entre a infância e a adolescência tem uma grande importância na vida do Jorge, uma vez que é neste período que ele descobre o Boxe. Ele admite

que começou a praticar boxe como uma forma de se afirmar e que tem em Muhammad Ali a sua grande referência desportiva.

Comecei a fazer desporto com 11 anos, a fazer boxe com 11 anos... para me afirmar... é aquela coisa, boxe, sou pugilista, forte. E foi por isso, comecei logo desde novo a dar os primeiros socos, e despertar em mim uma vontade enorme de ser campeão. Via os combates de Muhammad Ali, e disse que queria ser como Muhammad Ali, e comecei a dar uns socos.

Na altura em Portugal o boxe tinha boa visibilidade, acho eu. E foi assim, fui-me apaixonado pelo boxe. Quando eu ia treinar, esquecia tudo, era ali que me sentia bem. Era aquela sensação de liberdade, e queria ser o melhor, estava na minha competição... eu e o boxe. A desafiar-me. Ali era onde eu ia buscar a minha droga, a minha endorfina. Era ali onde eu gostava de estar.

Questionado sobre como se sentia a praticar boxe, o Jorge responde:

Sentia-me muito bem... sentia felicidade, alegria, paz...

Nunca fui um atleta que levava raiva para o combate. Que dizia que ia partir tudo. Gostava de dançar, esgrimir, um boxe bonito, não violento, para fazer mal... era arte.

Em relação à sua carreira no Boxe, Jorge iniciou a prática da modalidade aos 11 anos de idade no clube Económicos. Mudou-se mais tarde, juntamente com o seu treinador Joaquim Silveira “Moca” para o clube Rio de Janeiro, tendo aos 15 anos dado o salto para o Sporting Clube de Portugal, onde foi treinado por Vítor Carvalho até se tornar profissional.

Nos Económicos, um clube de bairro. Eu fui atrás dos jovens que já faziam boxe lá no bairro. Sempre me dei com pessoas mais velhas, e fui lá dar os meus primeiros socos. Depois fui para o Rio de Janeiro, no Bairro Alto, e depois fui para o Sporting. Comecei logo a ganhar títulos, depois fui para o Rio de Janeiro.

Fui com o “Moca”. Ele foi para o Rio de Janeiro, e eu fui com ele. Depois vi que ali já não estava a aprender muita coisa, e quis ir para o Sporting. Dei um passo mais alto, do Rio de Janeiro para o Sporting.

Tive de sair dali porque eles só pensavam em usar os atletas para ganhar dinheiro. Também tinha de sair dali por causa da droga, da heroína. Eu como também não queria estar naquele ambiente, fui para o Sporting. E foi no Sporting que comecei a sobressair, a ganhar mais, a treinar mais e estar mais empenhado,

e apareceram os títulos e quis passar a profissional. Já não havia mais nada para ganhar como amador.

Quando questionado sobre as diferenças que encontrou no Sporting em relação ao seu anterior clube, Jorge responde:

Ui, bons balneários, equipamentos, material. Treino, ringue...

Paralelamente à sua carreira desportiva, a vida pessoal de Jorge Pina durante a adolescência não foi nada fácil. Aos 16 anos, uma desavença com o pai, fez com que saísse de casa e caísse no mundo da droga.

Chatee-me com o meu pai porque dizia que eu era drogado. E foi quando me chateei com o meu pai, que disse que era drogado, que eu comecei a consumir heroína e cocaína.

Muito poucas pessoas sabiam que eu consumia droga. Nunca roubei, nunca fiz nada. Depois que a minha filha nasceu, não queria que ela me visse como um toxicod dependente e que as pessoas lhe fossem dizer que o pai era isto e era aquilo, e resolvi mudar de vida.

4.1.3. Vida adulta

O início da vida adulta de Jorge Pina é marcado pelo nascimento da sua primeira filha, Núria, fruto do seu relacionamento com Vitalina. Neste período, Jorge trabalha à noite, como segurança de discotecas.

Núria. Comecei a namorar com a Vitalina aos 16 anos. Na transição de quando fui para o Sporting. Até aos 4 anos, vivemos juntos. Mas eu estava a trabalhar à noite, e já não nos dávamos muito bem, porque a noite é escura. E eu tenho que andar na luz, não posso andar na escuridão.

Trabalhei na noite até aos 28 anos. Foi quando eu fiquei praticamente cego.

Aos 18 anos, Jorge Pina toma a decisão de se alistar na tropa, nos paraquedistas. Fica nos paraquedistas 3 anos, sendo também instrutor de boxe dos recrutas.

Eu sempre gostei de adrenalina, e fui para os paraquedistas, como era uma tropa especial e exigia muito de mim, estava sempre em atividades com o

corpo. E tinha aquela parte da adrenalina de saltar do avião, e exercícios físicos duros. Portanto os paraquedistas era uma tropa para os duros.

Tive lá 3 anos. Mas continuei sempre a treinar, dava instrução de boxe aos recrutas.

Depois deste tempo. Jorge vai 6 meses para a guerra na Bósnia. Lá viveu uma experiência de vida completamente diferente daquela que ele tinha vivido.

Tive na Bósnia 6 meses. Gostei da tropa, porque a tropa ensina. Fomos lá para a Bósnia, e ver aqueles problemas todos, a fome, miséria, prostituição. E uma pessoa vê que a guerra não é nada, é um negócio, poder.

Negócio por causa das armas, poder para ver quem é o mais forte, quem manda. É a guerra das religiões. É um negócio político, sem fundamento.

Eu gostei de lá estar, porque uma pessoa aprende, vê, analisa. Mas não é o gostar de lá estar, é uma experiência nova, vê-se e tira-se conclusões. Vi miséria, vi pessoas a ir buscar comida ao lixo, mulheres a prostituírem-se. Vi o que é que a guerra causa e as pessoas que se aproveitam da guerra para enriquecer.

Questionado se esses momentos vividos na Bósnia o marcaram, Jorge responde:

Todos os momentos da minha vida me marcaram. Fizeram-me uma pessoa forte, tornaram-me uma pessoa diferente. Analisei e aprendi em todos os momentos que eu tive, bons e maus. Eu sei o que quero, sei o que devo e não devo fazer. Sei o que devo dizer aos outros para eles aprenderem comigo. Sei o que sei. Eu não falo da teoria, eu falo da prática e do que eu passei. E eu vi, e senti. E agora não vejo, e os outros não precisam deixar de ver para saberem o que é o certo e o errado. A vida é assim, não é?

4.1.4. Carreira Desportiva

No que diz respeito ao seu palmarés desportivo, Jorge Pina foi um boxeur de excelência. Questionado sobre quais as suas maiores conquistas, Jorge responde:

Fui vários anos campeão de Portugal, fui campeão regional, nacional, ganhei taças de Portugal...

Sou o único português que ganhou na categoria de 67kg, 71kg e 75 kg. E fui combater com o campeão de 81kg e ganhei-lhe.

Em relação ao que ficou por ganhar, Jorge é rápido na sua resposta:

O Campeonato do Mundo...

4.2. Ocorrência de Deficiência Visual

Foi em 2004, quando Jorge Pina estava a treinar em Espanha com Javier Castillejo para o Mundial de boxe, que se deparou com umas borbulhas no olho, acabando mais tarde por saber que era um descolamento de retina. O médico não o elucidou acerca da real gravidade do problema e o atleta ainda foi combater no Algarve e na Polónia. Quando regressou a Portugal, já com sensibilidade à luz solar, voltou ao médico e teve de ser operado de urgência.

Na cirurgia, a retina ficou dobrada e teve de fazer mais cirurgias ao olho esquerdo, até perder totalmente a visão. Numa consulta de rotina disseram-lhe que tinha de ser operado ao olho direito, caso contrário podia ficar cego, e foi submetido a várias cirurgias. O desfecho foi semelhante.

Eu estava a treinar para ir disputar o campeonato do mundo quando me aconteceu o problema nos olhos? Ia fazer 69kg. Estava a treinar em Espanha, com outro atleta que também ia disputar o campeonato do Mundo, e que foi campeão do mundo, Javier Castillejo. Estávamos no centro de estágio em Espanha quando eu senti a retina, ou seja, comecei a ver umas coisas do olho. O médico viu, não me disse o que era, nem me disse da gravidade. Disse para eu vir para Portugal, para descansar, e depois ir ao médico. Mas era atleta, queria era treinar. Não me disse o que que era, e eu continuei a treinar. Fui combater ao Algarve, fui combater a Espanha e à Polónia. E quando eu vim da Polónia, não conseguia sentir a luz e fui ao médico, e ele disse que eu tinha de ser operado de urgência, porque a retina estava completamente descolada. Foi na altura do Natal, e não havia médicos. E a minha namorada na altura conhecia umas pessoas, e arranjou um médico para me operar, numa clínica privada. Operaram-me e nessa operação, o médico deixou-me com a retina dobrada ao meio, com um vinco. Fui lá uma vez tirar o vinco, não deu. Fui outra vez, não deu. Depois fui ao Hospital Santa Maria, onde ele era chefe do bloco de oftalmologia. Mais operações, mais operações, mais operações, e ceguei do olho esquerdo. Depois continuei nas consultas, e disseram-me que tinha de ser operado ao olho direito. Eu perguntei o

porquê. Via bem, consigo ler e escrever. Ele disse que se eu não fosse operado que ficava cego. Eu deixei eles me operarem, mas logo aí fiquei a ver mal. Tive de meter uns óculos, e fui ao médico. Disse que tinha de me operar outra vez, porque não correu bem. Operaram-me outra vez, e fiquei a ver ainda pior do que estava. No meio daquela coisa toda, mandam-me para o bloco operatório. Saio de lá, dão-me umas gotas e um pensinho. Não correu bem, tive de ir ao bloco outra vez. Estava lá eu na minha caminha, com um terço na mão a rezar ao meu deus, a escrever a deus. E pronto, dizia-lhe para ela olhar por mim, que ele é que era o médico, os outros eram a ferramenta. E pronto, quando acordei, acordei assim. E eu podia-me ter questionado onde estava o meu deus, não é? Mas não, ele disse-me assim: “olha meu filho, vais ter uma nova fase na tua vida”, e ele deu-me esta nova visão, para ver a vida de uma forma diferente.

4.3. Depois da Deficiência Visual

4.3.1. Pós-operatório

Apesar do resultado das operações, Jorge Pina reagiu surpreendentemente bem, tendo saltado a habitual fase de revolta e aceitação. Segundo palavras suas, Jorge sai do Hospital de Santa Maria e atravessa a estrada para o Estádio Universitário., de forma a poder praticar atletismo com os atletas paralímpicos.

Nas consultas tinha uns amigos que costumavam correr comigo, da altura do boxe. Falou com o treinador, e ele perguntou-me se eu não queria correr, ser atleta paralímpico. Tive de treinar com o desporto adaptado. Eu estava no hospital ainda e perguntei ao médico: “Sr. Doutor, eu não consigo ver, não consigo fazer boxe, mas posso correr?”. Ele disse: “Podes, acho que não tem nada de mal”. Saí então do Hospital Santa Maria, e passei a estrada para o Estádio Universitário, ter com os atletas paralímpicos. No primeiro dia que cheguei lá fui ter com o meu treinador, o José Santos, treinador de vários atletas paralímpicos, campeões do mundo. Ele começou a olhar para mim, quando cheguei lá. Eu saí do hospital e queria treinar. Ele disse que a maior parte das pessoas, quando passa de um estado para o outro, tem um período de revolta, de aceitação, revoltam-se com tudo e com todos, e custa a dar o passo a seguir. Eu disse que não, quer queria correr.

Instigado a desenvolver a questão do seu pós-operatório e da fácil aceitação da sua nova condição, Jorge Pina remete-nos para o tópico da Espiritualidade.

A solução era não bater com a cabeça na parede, e não voltar ao antigamente, nunca à escuridão. Não me lamentar, não ser coitado, estava a ser iluminado.

Ele está a precisar de mim e eu tenho de lhe ajudar, ele e os outros todos que andam por aí. Ele meteu-me na caminhada e eu tenho de caminhar com ele.

O senhor disse: “Oh filho, acorda, não é aquele o teu caminho, escolhe outro. Tens duas soluções: ou acordas ou adormeces.” Há aquela oração, o Pai Nosso, “Seja feita a sua vontade”. Tem de ser à vontade dele, não à minha. Porque vou lutar contra a vontade dele? Tenho de aceitar o que é dele, o que ele me dá.

Solicitado a comentar o seu passado religioso, Jorge diz que não se deixa catalogar por nada e que a sua religião é o amor.

Sim, mas a minha religião é o Amor. Não me posso deixar ser catalogado por nada. Não posso dizer que a religião é o catolicismo, ou os Jeová. No meu ponto de vista, todos os que vieram, ninguém falou em religião. Todos falaram em amor. E é isso que eu acho que é a religião... o amor. E posso partilhar, dar e receber, de toda a gente. E seguir aquilo que nos ensinaram, respeitar, amar o próximo, não matar. Não magoar, tentar dar alegria e felicidade as pessoas. Esse é o caminho da salvação.

Jorge diz também que sempre sentiu esta forte espiritualidade em si, mas que foi preciso passar por essa adversidade para encarar a vida com outros olhos.

Fui sentindo, eu já sentia isto há muito tempo. Eu acho que já sentia há muito tempo, e tive de passar por isto tudo para aprender isto se eu não passasse, se calhar eu não tinha aprendido nada. E ele achou que a maneira de me ensinar era assim, passando por isto. Todos temos a nossa passagem. Uns acordam de uma forma, outros acordam de outra. Eu acordei assim. Eu acho que todos nós temos a nossa passagem, o nosso momento. Se calhar teve de ser assim. Ele quer-me usar de outra forma. Ele se calhar quer que eu acorde os outros que estão adormecidos, antes que eles não acordem, não é? A minha visão, é a visão que Ele quer que eu tenha.

Apesar de tudo o que aconteceu, Jorge diz que continua a amar o boxe. Continua ligado a ele, não guardando rancor da modalidade, nem dos médicos que o operaram. A sua felicidade e bem-estar são o mais importante e aquele que ele sente que vale a pena lutar.

Eu continuo a amar o boxe, continuo a dar treinos de boce, a treinar atletas, a fazer atletas, a treinar campeões, eu amo o boxe. Eu continuo ligado ao boxe. Eu podia dizer, não faça boxe, o boxe cegou-me. Não faça boxe, isso é perigoso. Poderia ter dito, mas não. Estou a treinar atletas. A minha filha treinou e treina boxe. Podia ter dito: “filha, não faça isso, o pai ficou cego”. Não é por aí. Uns ficam cegos a ver, ou outros ficam cegos a fazer não sei o quê, a mim foi naquele momento. Tenho de aceitar a minha condição de vida. Porquê é que eu vou lutar? Para entrar em depressão, entrar num estado negativo e que me vai bloquear todos os meus caminhos. Vou-me revoltar com quem? Com os médicos que me operaram? Ai seus bandidos, vamos para a justiça, quero ser indemnizado, vocês cegaram-me. O que é que eu ia ganhar? Nada. Ia ganhar mais dor de cabeça, mais dor na minha vida. Quero é felicidade, sorriso, alegria e trabalho.

Descobri a felicidade, descobri o caminho, descobri Deus. Descobri Deus mais perto de mim. Não há explicação. Mas como pode ser? Todas as pessoas se questionam. “Ainda continuas a falar em Deus? Continuas a falar assim? Então onde estava o teu Deus quando estavas lá?”. Eu digo-lhes que sou mais feliz agora, do que quando via. Do que me posso queixar? Sou feliz, encontrei o caminho, a solução, a salvação. Consegui trabalhar a minha mente e a minha cabeça para tudo. Sou o meu próprio psicólogo, não gosto de pressões, não gosto de me lamentar, tenho de saber trabalhar a minha mente para o sucesso, onde eu quero chegar. Não o sucesso de ser melhor que aquele, mas para o meu sucesso, para o meu bem-estar físico e mental, para a minha transformação. Eu luto comigo próprio, e sou eu sempre o vencedor. Sou eu o cineasta dos meus filmes todos, sou eu que comando e desmando a minha mente, na minha cabeça, com a ajuda dele. Ele ensina-me. Ele manda-me mensagens. Há alguém que sempre me fala, seja de que forma for, eu tenho de receber os sinais que vêm dos outros, eu vou tirando um bocado daqui, um bocado dali. Eu estou a tirar o proveito de estar aqui a falar convosco. Ele mandou-vos aqui para falar comigo, eu estou a falar com vocês. E é assim...

Deixar o boxe, a paixão de uma vida, foi muito difícil para o Jorge. No entanto, manteve a cabeça levantada e não desistiu. Analisa todas as derrotas que tem na vida e no desporto, e faz com que estas se tornem vitórias.

Foi (difícil deixar o boxe). Eu gostava de fazer aquilo. Eu costumo dizer assim: “Limpam-se as lágrimas, curam-se as feridas, e parte-se para outra corrida”. Foi o que eu fiz. Limpei as minhas lágrimas, curei a minha ferida, e parti para o atletismo, para a corrida. E a minha vida vai ser sempre assim. Limpar e correr, limpar, sarar e correr. Todos os dias e todos os dias aprendo, com os erros,

com os resultados, com as derrotas, e analiso o que fiz de mal, o que devia ter feito melhor, o que quero fazer a seguir. Porque é assim. As derrotas às vezes são grandes vitórias, e tiramos grandes coisas para nos tornarmos mais fortes, e melhores. Temos é que analisar, não podemos deixar que aquilo seja uma coisa banal. Tem que haver um motivo para as derrotas. Naquilo que eu quero fazer, eu vou ver o que o outro faz melhor do que eu. Vou-lhe seguir. O que ele faz? Se eu fizer o que ele faz, vou ter sucesso, não é? Claro que a fisiologia não é igual, e eu tenho de perceber até onde eu posso ir, o que é que eu tenho de fazer para chegar lá. Depois é analisar. Se eu estou a fazer o mesmo que ele, o que aconteceu, o que está errado, o que tenho de melhorar? Vou conhecer também a minha maneira de estar, de reagir. Este é o treino, constante e repetitivo, para o sucesso. Ele ensinou-me tudo. Ensinou-me a ler, a estudar, a analisar, a fazer, a ver as coisas, o porque eu não posso desistir. Mesmo agora, que já fiz muitas maratonas, umas correm bem, outras correm mal. Às vezes perco, e ponho-me a analisar. Não fico revoltado com o resultado, vou ter de saber o que é que correu mal, para eu poder melhorar a seguir. Eu tenho um problema, que alguns atletas têm: perco por excesso. Treino demais, depois pago com o corpo às vezes. E eu tenho de saber dosear o treino. Eu atinjo rápido o meu pico de forma, e as vezes não sei manter-me ali.

Sobre o que mudou na sua vida, e em jeito de síntese, Jorge respondeu:

Tudo. Sou novo. Tudo mudou na minha vida. A forma de ver, a forma de sentir, a forma de olhar para as pessoas, tudo. A forma de sentir as coisas, de aproveitar os momentos, de aprender com os momentos, com os erros.

Eu estou feliz, gosto desta mudança. É uma transformação, positiva. E são essas transformações que têm sucesso. E que podem ser usadas para inspirar os outros. É eles acreditarem neles, e acreditarem nos outros. Muita gente não acredita, quando se em Deus. É muito difícil as pessoas aceitarem e ouvirem isso. Elas pensam que conseguem tudo sozinhas. Estão enganadas.

4.3.2. Carreira no Desporto Adaptado

A carreira de Jorge no atletismo adaptado começa logo quando sai do Hospital de Santa Maria e atravessa a estrada para o Estádio Universitário. Antes de participar nos Jogos Paralímpicos, Jorge participa no Campeonato do Mundo, no Brasil, na categoria de 5000m e 10000m. Nos seus primeiros Jogos Paralímpicos em Pequim 2008, Jorge participa na Maratona.

Estavam eles a preparar-se para ir a um campeonato do mundo no Brasil... tinham de fazer mínimos. Eu disse que também queria ir e perguntei o que tinha de fazer. Fui, comecei a treinar. Eles a olharem para mim, chegou ali um paraquedista, e já quer ir ao campeonato do mundo. E consegui, fiz os mínimos para o campeonato do mundo.

Fiz 5000m e 10000m. Não gostava nada. Não gostava mas queria ir. E fui, à minha experiência, mas não chegava. Queria ir aos Jogos Olímpicos. Eles estavam a treinar para os Jogos Olímpicos. O que eu tinha de fazer para ir aos Jogos Olímpicos? “Mister como é? Quero ir aos Jogos Olímpicos”. Ele disse que os mínimos nos 5000m eram muito apertados. Então eu disse que ia fazer a Maratona. Perguntei quais os mínimos, e ele disse que eram 3h20m. Então eu disse que bastavam as 3h, 3h20m era muito para mim. Ficaram todos a olhar para mim, a dizer que eu não conseguia. Quando eles diziam que eu não conseguia, era onde eu conseguia ir buscar mais força, gosto da competição, de competir. Comecei a treinar, o mister deu-nos a passagem para fazermos o ritmo, e eu é que arrastei o guia. O meu treinador estava depois à minha espera para fazer a passagem. Fiz 2h54, na minha primeira maratona. Fiz os mínimos para ir a Pequim, os meus primeiros jogos. E agora continua na minha luta.

Questionado sobre a sua passagem dos 5000m e 10000m para a maratona, Jorge Pina respondeu:

A treinar, eu gosto de treinar os 2.500m e os 800m. Gosto de sofrer, de fazer treinos malucos, de adrenalina, daquele sofrimento. Houve uma vez, que eu estava a treinar, a fazer um treino dos 1500 m e dos 800m, e o meu treinador tinha-me mandado fazer 3x500m, para dar tudo. Fazia uma série, e atirava-me para o chão. Fazia outra, e atirava-me para o chão. Acabei o treino, parecia que estava bêbado. Uma vontade de vomitar, era o ácido láctico. Fui-me embora, tomei banho, e só voltei a estar em mim, muito tempo depois, e não me lembrava... fiquei mal disposto e só voltei a ficar bem, passadas muitas horas. Eu disse assim a um treinador que estava lá a tirar os tempos: “Oh mister, eu pensava que o boxe era lixado, não sabia é que o atletismo era assim”. Um gajo estava habituado a “pum, pum, pum”, e depois faz um treino daqueles, deita-se para o chão mal disposto, a querer vomitar e rebolar no chão.

... Eu gostava era dessa sensação. O resto é fácil. Gosto de fazer séries rápidas, 200m, a dar tudo. Sou muito bom nas séries curtas. Sou rápido. Uma vez fiz 4x2000m, na pista. Estava lá com outro maratonista. Ele já estava todo roto e eu atrás dele a passear. Depois nas últimas, eu estava com o meu guia, e eu disse, vamos embora. Já estávamos na última série, e o guia dele para mim: “Vai-

te embora, vai-te embora”. E eu, não, vou aqui até aos 1000m a aproveitar a boleia, depois “fum”. Ele foi medalha de bronze agora no Campeonato do Mundo, que eu fui também. Cheguei aos 30km, marreta. Depois dos 30km tem sido um sofrimento, parece que nunca mais acaba. Nunca me aconteceu isso. Não é que não acabasse cansado, mas nunca como estas aqui. Desde esse período que nunca mais comi carne. É um grande sofrimento. Agora em Portugal, vou fazer Caminha-Sagres, 10 dias.

Em relação aos objetivos que ainda tem ao nível do Atletismo Paralímpico, Jorge define como meta a Maratona dos Jogos Paralímpicos em 2016 no Rio de Janeiro.

Maratona, no Rio de Janeiro, em 2016. Já tenho os mínimos, agora é meter-me em forma.

4.3.3. Associação Jorge Pina

Jorge Pina fundou uma associação, denominada “Associação Jorge Pina”. Numa última fase da entrevista, convidamos o Jorge a falar-nos desta experiência.

É boa. Agarro na minha experiência, na minha história de vida e compartilho com eles. A associação além do boxe, tem outras áreas, tem o atletismo, como eu estou também ligado ao atletismo agora, e tem a música, música interventiva, hip-hop e rap interventivo, onde os miúdos escrevem a sua própria letra, mas tem de ser uma letra com mensagens positivas de “superação, o caminho não é por aí, vamos embora acordar, vamos fazer outra coisa, aquelas coisas do não roubar, não matar”. Tudo letras que sejam mensagens para os outros jovens despertarem. Temos o boxe, onde estou lá. Já temos alguns campeões.

O objetivo da Associação é reintegrar, educar, transformar os jovens. O objetivo da associação é inclusão, harmonia e paz. São as 3 vertentes da Associação.

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em conformidade com a apresentação dos resultados, apresentamos a nossa discussão sobre os mesmos também numa ordem sequencial de acontecimentos: antes da ocorrência da deficiência visual, a própria ocorrência, e o após a ocorrência de deficiência visual.

No início da entrevista, e solicitado a relembrar momentos de infância e adolescência, Jorge Pina revelou vários indicadores que achamos que podem ter ligação com a personalidade resiliente que ele formou, e descobriu após o acidente. Jorge define este período de infância e juventude como tendo momentos bons, e momentos maus. Jorge cresce no seio de um bairro social, de “barracas”, como ele diz, com poucas condições. Apesar da sua boa relação com os irmãos e com a sua mãe, a sua relação com o pai é conflituosa e foram várias as vezes que este o agrediu, tendo inclusive culminado com este a apontar-lhe uma arma à cabeça, ditando assim a sua saída prematura de casa, e a sua entrada no mundo das drogas. Desde os seus 12 anos, Jorge viu-se obrigado a trabalhar para ajudar a sua família, tendo chegado a pedir dinheiro na rua. Ainda enquanto criança/jovem, Jorge tem dois acidentes quase fatais, que o fizeram entrar em coma. Todos estes acontecimentos anteriores podem ter influenciado a forma como o Jorge encarou o seu futuro após a deficiência e vão ao encontro das ideias de Fredrickson (2000), que constata que as experiências afetivas do passado guiam as decisões das pessoas no futuro. Essas experiências positivas incluem as emoções, humores, e outros estados subjetivos como prazer ou dor, gostar e não gostar, esperança ou pavor.

Também ao encontro das ideias de Fredrickson (2000) e Fredrickson et. all (2003), está a sua presença na guerra da Bósnia. Jorge diz que aprendeu com todos os acontecimentos que experienciou, e a presença num cenário de guerra foi certamente marcante para ele. Toda a miséria, pobreza, e tristeza que presenciou, fez dele um indivíduo com maiores recursos de emoções positivas.

No ano de 2004, quando Jorge Pina estava a treinar em Espanha com Javier Castillejo para o Mundial de boxe, que se deparou com umas borbulhas no olho, acabando mais tarde por saber que era um descolamento de retina. O médico não o

elucidou acerca da real gravidade do problema e o atleta ainda foi combater no Algarve e na Polónia. Quando regressou a Portugal, já com sensibilidade à luz solar, voltou ao médico e teve de ser operado de urgência. Na cirurgia, a retina ficou dobrada e teve de fazer mais cirurgias ao olho esquerdo, até perder totalmente a visão. Numa consulta de rotina disseram-lhe que tinha de ser operado ao olho direito, caso contrário podia ficar cego, e foi submetido a várias cirurgias. O desfecho foi semelhante. Esta situação, em que um atleta profissional fica cronicamente limitado, e impedido de continuar a fazer o seu trabalho, tendo também várias repercussões na sua vida pessoal, seria de se associar a sintomas de depressão e uma perda na qualidade de vida, como nos dizem Mitchell & Braly (2006), Persson & Ryden (2006), e Boerner (2004). No entanto, o Jorge Pina contrariou essas ideias, com recurso a dois grandes pilares, que consideramos ser as 2 grandes categorias que sobressaem da análise dos resultados: *Coping* Adaptativo e Psicologia Positiva.

Após sair do hospital, Jorge Pina atravessa a rua e vai ao Estádio Universitário de Lisboa com o intuito de fazer parte da equipa de atletismo adaptado. Passado pouco tempo participa no Campeonato do Mundo, e mais tarde nos Jogos Paralímpicos de Pequim, em 2008. A paixão pelo desporto faz com que Jorge, impedido de praticar boxe, procure no atletismo uma forma de continuar a sua carreira desportiva, demonstrando assim um forte *coping* assimilativo. (Boerner, 2004)

De todas as estratégias de *coping*, aquela que parece ter tido uma maior relevância na vida do Jorge é a Espiritualidade. Ao longo da entrevista, e em toda a documentação e materiais audiovisuais que consultamos, o Jorge faz questão de salientar o papel da religião na sua forma de estar na vida. No entanto, para o Jorge, a religião é o Amor, e não se deixa catalogar por nenhuma religião convencional. Esta espiritualidade e bem-estar religioso são defendidas por Yampolsky, Wittich, Webb & Overbury (2008) como dois fatores poderosos no combate ao *stress* e à experiência de uma deficiência mental ou física. Os autores demonstraram haver uma relação estatisticamente significativa entre a espiritualidade e comportamentos de *coping* em indivíduos com deficiência visual. Os autores constataram também que indivíduos com maiores níveis de bem-estar religioso, particularmente indivíduos mais jovens, reportam mais comportamentos adaptativos de *coping* ao lidar com a deficiência visual.

Quando foi solicitado a falar sobre o seu processo de transição pós-operatório, Jorge evoca “O Senhor”. Diz-nos que aquilo que lhe aconteceu foi vontade Dele, e que tudo aconteceu para poder inspirar os outros. Ele afirma que antes do acidente não conseguia ver, e que agora é que consegue. Este indicador, de que o Jorge se sente parte de uma ordem maior, num âmbito mais vasto da existência vai ao encontro das conclusões de (Seaward, 2006), que diz que a transcendência pode ser um bom indicador de comportamentos positivos face à deficiência.

Ainda dentro da espiritualidade, uma rotina diária de Jorge Pina é a meditação. Wink & Dillon (2002) defendem que indivíduos que praticam ativamente atividades espirituais, como a meditação, podem beneficiar de muitos efeitos positivos face à ocorrência de uma deficiência.

Ao falar do seu passado religioso, Jorge Pina diz que a sua religião é o amor, e que pode partilhar, dar e receber de toda a gente. Também parte da sua filosofia são os conceitos de respeito, amor ao próximo, não matar, não magoar, tentar dar alegria e felicidade às pessoas. Estas ideias vão ao encontro da análise individual que Seligman & Csikszentmihalyi (2000) fazem da psicologia positiva.

Quando tentou sintetizar o que se passou no pós-operatório, para a “nova vida”, Jorge Pina diz que o que aconteceu foi a forma que Ele encontrou de lhe ensinar qual o caminho. Todos temos a nossa passagem. Uns acordam de uma forma, outros acordam de outra. Se calhar teve de ser assim. O Jorge pensa que Ele o quer usar de outra forma de modo a que acorde os outros que estão adormecidos, antes que eles não acordem. Abordando o presente, afirma que descobriu a felicidade, descobriu o caminho, descobriu Deus. Descobriu Deus mais perto dele. Vai mais longe e afirma que é mais feliz agora, do que quando via, que encontrou o caminho, a solução, a salvação. Numa perspetiva de futuro Jorge diz o seguinte: “Limpam-se as lágrimas, curam-se as feridas, e parte-se para outra corrida”. Acrescenta que a sua vida vai ser sempre assim, que todos os dias aprende com os erros, com os resultados, com as derrotas, e analisa o que de mal fez, o que devia ter feito melhor, o que quer fazer a seguir. Nestas ideias, está implícita a análise subjetiva da psicologia positiva proposta por Seligman & Csikszentmihalyi (2000). Numa perspetiva de passado, encontramos no discurso do Jorge um grande bem-

estar subjetivo e satisfação com a vida. Na perspectiva do presente encontramos a felicidade e flow. E na perspectiva do futuro, encontramos esperança e otimismo.

Em relação à fundação da “Associação Jorge Pina”, o Jorge diz-nos que agarra na sua história de vida e compartilha com as crianças que fazem parte dela. O objetivo da Associação é reintegrar, educar e transformar os jovens, tendo como principais pilares a inclusão, a harmonia e a paz. Com isto, Jorge mostra as suas virtudes públicas positivas como a consciência cívica, o reconhecimento do trabalho de instituições de benevolência, o altruísmo e a tolerância. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

No que diz respeito à carreira desportiva, tanto no boxe, como no atletismo adaptado, podemos dizer que esta foi e é de excelência. Em relação ao boxe, Jorge foi por várias vezes Campeão Nacional e vencedor da Taça de Portugal; é o único português a vencer o campeonato nacional em 3 categorias de peso diferentes, 67kg, 71kg e 75 kg; e foi o único pugilista português a lutar nos Estados Unidos da América. Na sua transição para o atletismo adaptado, desde cedo o Jorge mostrou bons resultados, tendo participado em 2 Jogos Paralímpicos, Pequim em 2008, e Londres em 2012, tendo sido Medalha de Prata no Campeonato da Europa na estafeta 4X100m.

Analisando a entrevista, conseguimos encontrar vários indicadores importantes, como a prontidão mental, preparação mental, compromisso em perseguir a excelência, avaliação pós-competição, motivação, autoconfiança e autorregulação. Estes indicadores vão encontro dos indicadores sugeridos por Orlick & Partington (1988) e por Matos, Cruz e Almeida (2011) como sendo algumas das componentes mentais essenciais para o alcance da excelência desportiva.

Analisando a entrevista como um todo, e o tipo de narrativa que o Jorge usou para contar a sua história, deparamo-nos com o uso da narrativa de indagação, correspondente à esperança transcendente. Smith & Sparkes (2005) referem que os indivíduos que usam este tipo de narrativa e esperança, fazem-no para moldar as suas experiências e as suas identidades pós deficiência. Os indivíduos colocam o passado, no passado, e vivem a vida no presente, com um futuro cheio de possibilidades, desenvolvendo um “eu em desenvolvimento”.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

Em jeito de conclusão, desenvolvemos este estudo com o intuito de descrever e interpretar como o atleta Jorge Pina lidou com uma deficiência visual adquirida através da prática do boxe.

Ao contrário do que seria de esperar, Jorge Pina nunca baixou a cabeça tendo-se adaptando bem à sua nova condição tanto na esfera pessoal, como na esfera desportiva. Para isso, fez uso de estratégias de *coping* adaptativas, principalmente recorrendo à espiritualidade, nomeadamente ao bem-estar religioso, à meditação e à transcendência, e de um leque imenso de emoções positivas, como a capacidade de amar, o bem-estar subjetivo, satisfação com a vida, a felicidade, alegria, *flow*, esperança e otimismo.

No nível desportivo, Jorge faz uso de indicadores importantes, como a prontidão mental, preparação mental, compromisso em perseguir a excelência, avaliação pós-competição, motivação, autoconfiança e autorregulação, para alcançar a excelência desportiva.

O trabalho apresenta algumas limitações, que passamos a enumerar:

- A entrevista foi pouco profunda em relação à temática da carreira desportiva;
- Aconselhava-se a realização de uma segunda entrevista, o que foi impossível de se fazer;
- Outros intervenientes neste processo poderiam ter sido entrevistados, de modo a termos também uma visão de fora, sobre os acontecimentos;
- As fontes de informação poderiam ter sido mais diversificadas, nomeadamente ao nível da observação direta.

Para futuras investigações, recomendamos a elaboração de estudos semelhantes sobre outros atletas paralímpicos, podendo assim fazer comparações entre os indivíduos e tentar estabelecer um padrão.

BIBLIOGRAFIA

Araújo, L. S., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). A entrevista no estudo da Excelência: Uma proposta. *Psychologica*, 52, 253-280. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/19130/1/araujo-cruz-almeida-2011-a%20entrevista%20no%20estudo%20da%20excelencia-%20PSYCHOLOGICA.pdf>

Benzein, E., Norberg, A., & Saveman, B. (2001). The meaning of the lived experience of hope in patients with cancer in palliative home care. *Palliative Medicine*, 15, 117-126. Doi: 10.1191/026921601675617254

Boerner, K. (2004). Adaptation to disability among middle-aged and older adults: The role of assimilative and accommodative coping. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, 35-42. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3182571/pdf/nihms323886.pdf>

Boerner, K., & Wang, S. (2012). Targets for Rehabilitation: An Evidence Base for Adaptive Coping With Visual Disability. *Rehabilitation Psychology*, 57, 320-327. Doi: 10.1037/a0030787

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. Retrieved from <http://www.public.asu.edu/~iacmao/PGS191/Resilience%20Reading%20%231A.pdf>

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126–137. Retrieved from <http://socrates.berkeley.edu/~keltner/publications/bonanno.abnormal.1997.pdf>

Cimarolli, V. R., Boerner, K., & Wang, S. (2006). Life goals in vision rehabilitation: Are they addressed and how? *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 100, 343–352. Retrieved from <http://www.eric.ed.gov/PDFS/EJ739629.pdf>

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2007). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83-95. Doi: 10.1080/02640410701310958

Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19. Doi: 10.1080/10413200590907531

Creswell J. W. (1998). *Qualitative Inquiry research design – Choosing among five traditions*. California: SAGE Publications.

Creswell, J. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821–827. Doi: 10.1037//0003-066X.54.10.821

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Retrieved from http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being, the foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russel Sage Foundation

. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (Vol.1, pp. 187-194). Retrieved from http://www.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=bLZI4fRofDwC&oi=fnd&pg=PA187&dq=diener+oishi+lucas+2009&ots=FBXyjVx_f4&sig=17bltt16kgLqWfTzGg4sAOAExoQ&redir_esc=y#v=onepage&q=diener%20oishi%20lucas%202009&f=false

Dunn, D. S., & Dougherty, S. (2005). Prospects for a Positive Psychology of Rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 305-311. Doi: 10.1037/0090-5550.50.3.305

Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14(4), 577-606. Retrieved from http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_2000_Cog_Emotion.pdf

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognitive and Emotion*, 12, 191-220. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156608/pdf/nihms306256.pdf>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/pdf/nihms-141511.pdf>

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. Doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103

Gómez, G. R., Flores, J. G., & Jiménez, E. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*, 2ª Edición. Málaga: Ediciones Aljibe.

Goodley, D., & Tragaskis, C. (2006). Storying disability and impairment: Retrospective accounts of disabled family life. *Qualitative Health Research*, 16, 630-646.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. Doi: 1080110413200290103482

Greenberg, J. S. (2004). *Comprehensive stress management* (9th ed.). Boston: McGraw-Hill

Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14(4), 577-606. Retrieved from http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_2000_Cog_Emotion.pdf

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognitive and Emotion*, 12, 191-220. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156608/pdf/nihms306256.pdf>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/pdf/nihms-141511.pdf>

Kvale, S. (1996). *InterViews - An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. California: Sage Publications.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, Springer Publishing Company.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74-96.

Magão, M. T., & Leal, I. (2001). A Esperança nos Pais de Crianças com Cancro: Uma Análise Fenomenológica Interpretativa da Relação com Profissionais de Saúde. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 2(1), 3-22. Retrieved from: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psd/v2n1/v2n1a01.pdf>

Matos, D. S. G. (2011). *Excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses* (Doctoral Dissertation, Universidade do Minho, 2011). Retrieved from http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/19636/1/Tese_Doutoramento_Daniela_Matos.pdf

Matos, D. S., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitectura” psicológica dos atletas de elite. *Motricidade*, 7(4), 27-41. Retrieved from <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/87/74>

Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

Mitchell, J., & Bradley, C. (2006). Quality of life in age-related macular degeneration: A review of the literature. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 97. doi:10.1186/1477-7525-4-97

Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130. Retrieved from <http://precisionmi.com/Materials/PeakPerformMat/mentallinkstoexcellence.pdf>

Person, L., & Rydén, A. (2006). Themes of effective coping in physical disability: an interview study of 26 persons who have learnt to live with their disability. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20, 355-363. Doi: 10.1111/j.1471-6712.2006.00418.x

Peterson, C. (2000). The future of Optimism. *American Psychological Association*, 55(1), 44-55. Doi: 10.1037//0003-066X.55.1.44.

Seward, B. L. (2006). *Managing stress* (5th ed.). Sudbury, MA: Jones & Bartlett.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Retrieved from [http://cpor.org/pp/Seligman&Csikszentmihalyi\(2000\).pdf](http://cpor.org/pp/Seligman&Csikszentmihalyi(2000).pdf)

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C., & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 360-376. Retrieved from http://www.academia.edu/1502998/Project_on_Elite_Athlete_Commitment_PEAK_I_Introduction_and_Methodology

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228. Doi: 10.1007/BF01173489

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2005). Men, sport, spinal cord injury, and narratives of hope. *Social Science and Medicine*, 61, 1095-1105. doi:10.1016/j.socscimed.2005.01.011

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2002). Men, sport, spinal cord injury and the R construction of coherence: narrative practice in action. *Qualitative Research*, 2, 143-171. doi: 10.1177/146879410200200202

Smith, b., & Sparkes, A. C. (2008). Narrative and its potential contribution to disability .studies. *Disability & Society*, 23(1), 17-28. Doi: 10.1080/09687590701725542

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2008b). Changing bodies, changing narratives and the consequences of tellability: a case study of becoming disabled through sport. *Sociology of Health & Illness*, 30, 217-236. doi: 10.1111/j.1467-9566.2007.01033.x

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *The Handbook of Positive Psychology*. New York:Oxford University Press.

Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.

Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: findings from longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9, 79-94. Retrieved from <http://www.uwyo.edu/aded5050/5050unit13/spiritua.pdf>

Yampolsky, M. A., Wittich, W., Webb, G., & Overbury, O. (2008). The Role of Spirituality in Coping with Visual Impairment. *Jornal of Visual Impairment & Blindness*, 102, 28-39

Yates, P. (1993). Towards a Reconceptualization of Hope for Patients with a Diagnosis of Cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 18(5), 701-706. Doi: 10.1046/j.1365-2648.1993.18050701.x

Yin, R. K. (2003). *Case Study Research: design and methods*. Thousand Oaks: Sage Publications