

**HABILIDADES DE COPING EM ATLETAS  
ESCOLARES BRASILEIROS***Coping skills in brazilian athletes school***Renato Miranda<sup>1</sup>, Danilo Reis Coimbra<sup>2</sup>, Marcio Vidigal Miranda Junior<sup>1</sup>,  
André Furiatti Russo<sup>1</sup>, Alexandro Andrade<sup>2</sup>, Maurício Bara Filho<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)<sup>2</sup>Universidade Estadual de Santa Catarina (UDESC)

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi analisar as habilidades de coping em atletas escolares brasileiros, comparando atletas do sexo masculino e feminino e atletas de nível competitivo local e nacional. A amostra foi composta de 105 atletas escolares de ambos os sexos (62,9% masculino) com idade foi de  $16 \pm 0,9$  anos e o tempo de prática de  $4,7 \pm 2,5$  anos de modalidades coletivas (voleibol, basquetebol, handebol e futsal). Foram selecionados 66 (62,9%) atletas da delegação Nacional e 39 (37,1%) da delegação Local. Para avaliar as habilidades de coping dos atletas escolares foi utilizado o questionário "Athletic Coping Skills Inventory-28BR." A variável Coping Total foi analisada separadamente por meio de uma ANOVA 2x2. Os dados das habilidades específicas de coping foram analisados por meio de MANOVA de dois fatores "sexo" e "nível competitivo" (Nacional e Local) com os escores de Lidar com Adversidades, Melhor Desempenho sob Pressão, Preparação Mental/Metas, Concentração, Livre de Preocupação, Motivação/Confiança e Treinabilidade como variáveis dependentes. Houve diferença entre o sexo masculino e feminino no Coping Total, além das habilidades de Melhor Desempenho sob Pressão, Preparação Mental/Metas, Concentração e Motivação/Confiança. Entre os atletas de nível de desempenho Nacional e Local houve diferença nas habilidades de Melhor Desempenho sob Pressão e Motivação/Confiança. Treinadores e demais envolvidos no contexto do esporte escolar devem atentar para o desenvolvimento dessas habilidades de coping em seus atletas, a fim de que eles melhorem o desempenho e maximizem os benefícios que o esporte competitivo pode trazer para o jovem atleta escolar.

**Palavras-chave:** Estresse; Adolescentes; Educação Física Escolar.

**Abstract:** The aim of this study was to analyze the coping skills in Brazilian school athletes, comparing male and female athletes and local and national level. The sample consisted of 105 school athletes of both (62.9% male) with age  $16 \pm 0.9$  years and the practice time of  $4.7 \pm 2.5$  years of team sports (volleyball, basketball, handball and futsal). Were 66 (62.9%) athletes of the National and 39 (37.1%) of the Local delegation. To evaluate the coping was used the questionnaire "Athletic Coping Skills Inventory-28BR." The Coping Total variable was analyzed separately using an ANOVA 2x2. The data of the specific skills of coping were analyzed using MANOVA two-factor "sex" and "competitive level" (National and Local) with scores of Coping with Adversity, Peak Performance Under Pressure, Mental Preparation/Goals, Concentration, Freedom for Worry, Motivation/Confidence and Trainability as dependent variables. Was no difference between male and female in Coping Total, Peak Performance Under Pressure, Mental Preparation/Goals, Concentration and Motivation/Confidence. Among the athletes National and Local performance was difference in the Peak Performance Under Pressure and Motivation/Confidence. Coaches and others involved in the context of school sports should pay attention to the development of these coping skills in their athletes, so that they improve performance and maximize the benefits that competitive sport can bring to young school athlete.

**Keywords:** Stress; Adolescents; School Physical Education.

## 1 INTRODUÇÃO

A habilidade de enfrentamento do estresse é denominada *coping*. Pode ser definido como a capacidade de gerenciar esforços cognitivos e comportamentais que estão constantemente modificando-se para administrar demandas psicofísicas específicas internas ou externas que excedem aos recursos do indivíduo (ANSHEL, 2001; BEBETOS; ANTONIOU, 2003; COIMBRA et al., 2013; GÉCZI et al., 2009; NICHOLLS; POLMAN, 2007; SMITH; CHRISTENSEN, 1995; SMITH et al., 1995).

Uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar as habilidades de *coping* em atletas é o *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)*. O ACSI-28 foi validado por Smith et al. (1995) para o contexto esportivo e mede habilidades de lidar com a adversidades, melhor desempenho sob pressão, preparar mentalmente e estabelecer metas, concentração, livre de preocupação, confiança e motivação e treinabilidade.

Estudos investigando o *coping* em atletas apontam a importância dessa habilidade para o desempenho, principalmente no esporte infanto-juvenil (COETZEE; GROBBELAAR; GIRD, 2006; COX et al., 2010; GÉCZI et al. 2008; GÉCZI et al., 2009; SHELDON; ECCLES, 2005) O sexo é uma variável comumente investigada nesse contexto. Omar-Fauzee et al. (2009) encontraram diferenças entre os sexos na habilidade de lidar com adversidades (atletas masculinos obtiveram maior pontuação). Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998) não encontraram diferenças nas habilidades de *coping* entre equipes de basquete do sexo feminino e masculino. No estudo de Bebetos e Antoniou e Smith et al (1995) foram encontrados valores elevado e similares nas habilidades de *coping* entre atletas do sexo masculino e feminino. Pesquisas anteriores suportam a hipótese de que as habilidades psicológicas de *coping* é uma característica importante na diferença entre o nível de desempenho em que o atleta compete (COETZEE; GROBBELAAR; GIRD, 2006; COIMBRA et al., 2013; GÉCZI et al., 2008; GÉCZI et al., 2009; MEYERS et al., 2008; OMAR-FAUZEE et al., 2008).

Géczi et al. (2008) compararam atletas de hóquei no gelo da equipe adulta e juvenil (Sub-18). Desempenhar bem mesmo sob pressão e competir livre de preocupações foram maiores em atletas da equipe adulta. Em outro estudo de Géczi et al. (2009) não encontraram diferenças nas habilidades de *coping* entre atletas de hóquei no gelo das categorias sub 16, sub 18 e sub 20. Meyers et al. (2008), pesquisaram atletas de futebol de categorias infanto-juvenis. Encontraram valores significativamente maiores para atletas sub 15 em relação à sub 14 na habilidade de concentração. Omar-Fauzee et al. (2009) quando compararam atletas de diferentes níveis competitivos (distrital, estadual e nacional) encontraram maiores níveis de habilidades de *coping* em atletas nacionais.

Estudos sugerem que o esporte competitivo escolar produz benefícios na saúde, sociais, acadêmicos e psicológicos para os jovens atletas (POT; SCHENK; HILVOORDE, 2014). No entanto, ainda são escassos os estudos investigando esse contexto, principalmente no Brasil. O esporte escolar brasileiro vem sendo fomentado recentemente, através de ações da Confederação Brasileira de Desporto Escolar (CBDE), que organiza competições escolares nacionais e internacionais, estimulando o desenvolvimento do esporte no país. Verificar as habilidades de *coping* desses atletas é importante, pois tal como no esporte de rendimento, esses atletas são submetidos a diversas situações de estresse e necessitam desenvolver habilidades para lidar com as adversidades. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar as habilidades de *coping* em atletas escolares brasileiros, comparando atletas do sexo masculino e feminino e atletas de nível competitivo local e nacional.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de corte transversal comparativo. Todos os procedimentos foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora

(UFJF) sob o Parecer nº 223/2009, atendendo as orientações da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, de 10/10/1996, sobre experimentação com seres humanos.

A amostra foi selecionada de maneira aleatória simples por conveniência em uma competição escolar Sul-americana, na qual participaram atletas escolares de Aruba, Bolívia, Chile, Colômbia, Guatemala, México, Paraguai, Porto Rico e República Dominicana, além da participação especial de atletas escolares da China. A fim de mobilizar a cidade sede, o Brasil foi representado por duas delegações, uma nacional, composta por equipes escolares de todo o país que se classificaram para a competição através de seletivas (Nível de Desempenho Nacional) e uma delegação local, representada por equipes escolares da cidade sede que disputavam apenas competições na cidade (Nível de Desempenho Local).

Participaram do presente estudo 105 atletas escolares de ambos os sexos (62,9% masculino) com idade foi de  $16 \pm 0,9$  anos e o tempo de prática de  $4,7 \pm 2,5$  anos de modalidades coletivas (voleibol, basquetebol, handebol e futsal). Foram selecionados 66 (62,9%) atletas da delegação Nacional e 39 (37,1%) da delegação Local. Não houve diferença na idade e no tempo de prática entre as delegações.

Para avaliar as habilidades de coping dos atletas escolares foi utilizado o questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28BR” (COIMBRA, 2011). Este instrumento possui 28 itens, com sete subescalas, cada uma composta por quatro itens, pontuados em uma escala (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= frequentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada Coping Total (variando de 0 até 84 pontos). As dimensões do ACSI-28 foram definidas da seguinte forma: Lidar com Adversidades (ex: “Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo”), Melhor Desempenho sob Pressão (ex: “Minha tendência é jogar/competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente”), Preparação Mental/Metas (ex: “Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de o jogo/competição começar”), Concentração (ex: “Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa”), Livre de Preocupação (ex: “Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho”), Motivação/Confiança (ex: “Eu sinto confiante de que eu irei jogar/competir bem”), Treinabilidade (ex: “Eu aperfeiçoo minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores”).

Inicialmente foi feito um contato com a organização do evento apresentando os objetivos da pesquisa. Foi esclarecido que a pesquisa seria voluntária e apenas após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelo atleta e pelo responsável, os atletas responderam ao instrumento no próprio ambiente de competição. Foi realizada uma análise descritiva dos dados a partir do Traço de Pillai. Os pressupostos de normalidade de cada uma das variáveis dependentes e de homogeneidade das matrizes de variância-covariância foram validados pelo Teste de Komolgorov-Smirnov e pelo Teste M de Box, respectivamente.

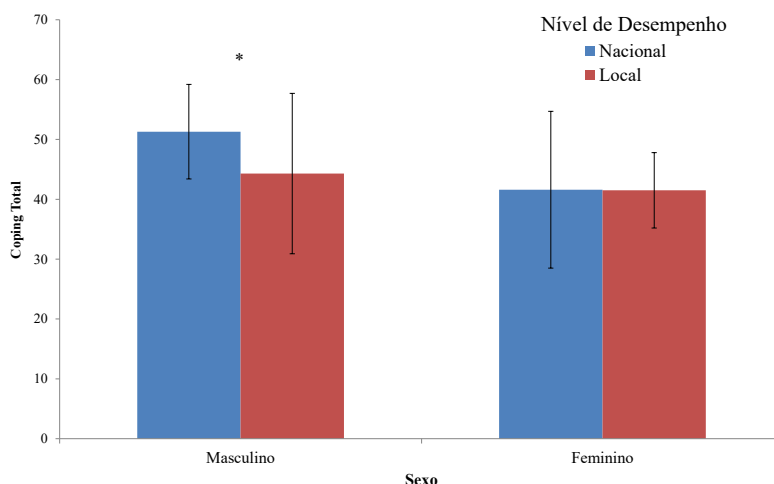
A variável Coping Total foi analisada separadamente por meio de uma ANOVA 2x2. Os dados das habilidades específicas de coping foram analisados por meio de MANOVA de dois fatores “sexo” e “nível competitivo” (Nacional e Local) com os escores de Lidar com Adversidades, Melhor Desempenho sob Pressão, Preparação Mental/Metas, Concentração, Livre de Preocupação, Motivação/Confiança e Treinabilidade como variáveis dependentes. Quando a MANOVA detectou efeitos estatisticamente significativos, procedeu-se a comparação múltipla das médias, ajustada pelo teste de Bonferroni. O nível de confiança adotado para a análise dos resultados foi de 95% ( $\alpha=0,05$ ) e o programa estatístico utilizado foi o SPSS 13.0.

### 3 RESULTADOS

Na análise do Coping Total foi observado efeito significativo apenas para o fator “sexo”. Não foram identificadas diferenças significativas para o fator “nível competitivo” e nem para a interação entre

sexo e nível competitivo (Figura 1).

\*



**Figura 1.** Coping total de atletas escolares (comparação entre os sexos e nível competitivo).

A análise multivariada de variância (MANOVA) mostrou uma diferença multivariada significativa entre os grupos para o fator “nível competitivo”, assim como para o fator “sexo”. Por outro lado, não foi observada diferença significativa para a interação entre os dois fatores. Na Tabela 1 são apresentados os resultados da análise multivariada contendo os valores descritivos de cada variável em cada grupo.

**Tabela 1.** Habilidades de coping de atletas escolares (masculino e feminino) de nível de desempenho nacional e local (n = 105).

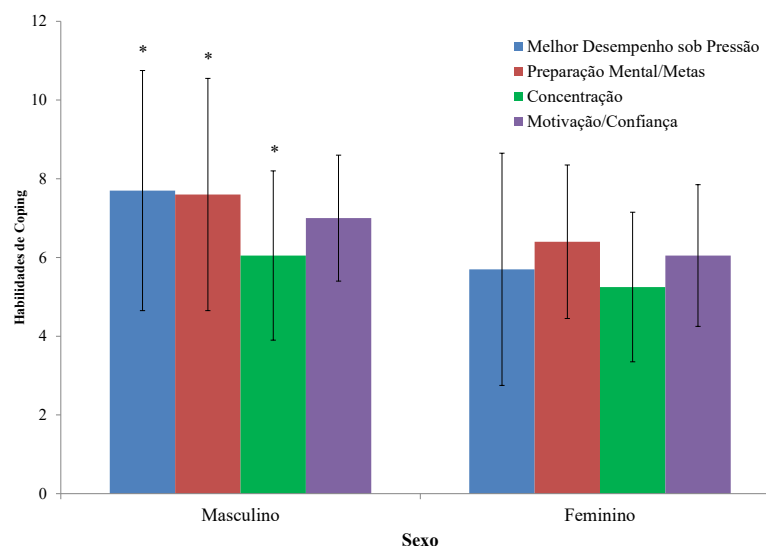
Habilidades de Coping	Masculino <sup>a</sup>		Feminino <sup>a</sup>	
	Nacional <sup>b</sup>	Local <sup>b</sup>	Nacional <sup>c</sup>	Local <sup>c</sup>
Lidar com Adversidades	8,2±2,3	7,2±2,7	6,7±2,9	7,1±2,4
Melhor Desempenho sob Pressão	9,5±2,3	5,9±3,8	6,9±3,6	4,5±2,3
Preparação Mental/Metas	8,0±2,8	7,2±3,1	6,1±2,1	6,7±1,8
Concentração	6,6±2,0	5,5±2,3	5,4±1,9	5,1±1,9
Livre de Preocupação	4,9±2,9	4,6±2,8	4,0±3,1	5,3±2,4
Motivação/Confiança	7,6±1,3	6,4±1,9	6,2±2,1	6,1±1,5
Treinabilidade	6,5±1,9	7,5±2,0	6,4±2,2	6,7±1,9
<b>Coping Total</b>	<b>51,3±7,9</b>	<b>44,3±13,1</b>	<b>41,6±13,4</b>	<b>41,5±6,3</b>

<sup>a</sup> Efeitos principais significativos para o fator “sexo” (p<0,05);

<sup>b</sup> Efeitos principais significativos para o fator “nível competitivo” em atletas escolares do sexo masculino (p<0,05);

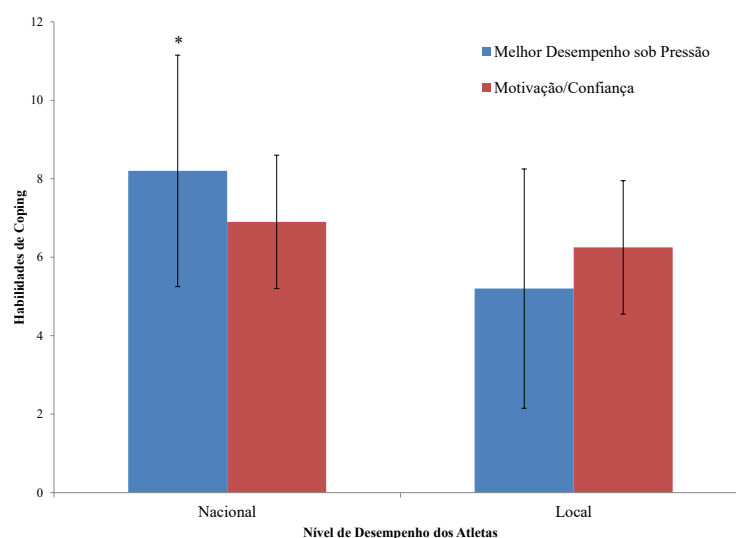
<sup>c</sup> Efeitos principais significativos para o fator “nível competitivo” em atletas escolares do sexo feminino (p<0,05).

Na Figura 2, observa-se que os atletas escolares do sexo masculino apresentam maiores níveis de Melhor Desempenho sob Pressão, possuem maior Preparação Mental/Metas, Concentração e Motivação/Confiança quando comparados às atletas escolares do sexo feminino, independente do nível competitivo.



**Figura 2.** Habilidades de coping em atletas escolares (comparação entre os sexos).

Quanto ao efeito do fator “nível competitivo”, a análise univariada mostrou diferenças significativas para as variáveis Melhor Desempenho sob Pressão e Motivação/Confiança. Na Figura 3, observa-se que os atletas escolares de nível competitivo nacional apresentam maior nível de Melhor Desempenho sob Pressão e possuem maior Motivação/Confiança quando comparados aos atletas escolares de nível competitivo local, independente do sexo.



**Figura 3.** Habilidades de coping em atletas escolares (comparação entre nível competitivo).

## 4 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar as habilidades de coping em atletas escolares brasileiros, comparando atletas do sexo masculino e feminino e atletas de nível desempenho local e nacional. Nossas análises não apontaram interação entre os dois fatores, sendo encontrada diferença significativa na análise separadamente (nível competitivo ou sexo).

Houve diferença entre o sexo masculino e feminino no Coping Total, além das habilidades de Melhor Desempenho sob Pressão, Preparação Mental/Metas, Concentração e Motivação/Confiança. As diferenças encontradas entre os sexos na habilidade de traçar metas e preparar-se mentalmente, na confiança e motivação foram encontradas também em estudos anteriores. Atletas escolares do sexo feminino possuem maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática e menor autoconfiança, bem como maior irritabilidade e emotividade, o que pode influenciar em suas habilidades de desempenhar bem sobre pressão e na habilidade de concentração (CRESSWELL; HODGE, 2004; GIACOBBI et al., 2004; HEEVER; GROBBELLAR; POTGIETER, 2007; VON GUENTHNER; HAMMERMEISTER, 2007).

Entre os atletas de nível de desempenho Nacional e Local houve diferença nas habilidades de Melhor Desempenho sob Pressão e Motivação/Confiança. O que pode explicar essa diferença entre os atletas escolares de nível nacional e local é a quantidade e a qualidade das competições. Para um atleta jovem desenvolver todo seu potencial psicofísico e desenvolver suas habilidades ele necessita competir regularmente. Atletas que só competem em nível local possuem menor chances de se aperfeiçoarem, pois enfrentam adversários compatíveis ao seu nível. Já atletas que competem nacionalmente, além de participarem de mais competições, têm a possibilidade de enfrentar adversários de níveis de desempenho mais elevados, com habilidades distintas, levando-o a desenvolver novas e aprimorar as suas habilidades (KIMBROUGH; DEBOLT; BALKIN, 2009; KIM; DUDA, 2003; OMAR-FAUZEE et al., 2009).

Provavelmente, os atletas de nível local, nas condições em que ocorreu o evento, podem ter ficado mais pressionados, pois cometiam em casa contra atletas escolares de todo o país e de outros países. Essa pressão pode ter se manifestado através de dificuldade que apresentam para controlar suas reações emocionais em situações de competição. Assim como Kim e Duda (2003), ressaltamos a importância da participação dos atletas escolares em competições, por possibilitar entre outros benefícios, o desenvolvimento de habilidades de coping.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Houve diferença nas habilidades de coping em atletas escolares do sexo masculino e feminino e entre atletas escolares de nível nacional e local. Atletas escolares do sexo masculino possuem maiores habilidades de competir melhor sob pressão, na preparação mental e estabelecimento de metas, na concentração e na motivação e confiança. Atletas de nível competitivo nacional possuem maiores habilidades de competir melhor sob pressão, motivação e confiança.

Implicações práticas podem ser levantadas com esses resultados. Treinadores e demais envolvidos no contexto do esporte escolar devem atentar para o desenvolvimento dessas habilidades de coping em seus atletas, a fim de que eles melhorem o desempenho e maximizem os benefícios que o esporte competitivo pode trazer para o jovem atleta escolar.

Futuros estudos são necessários para verificar como atletas escolares adquirem e desenvolvem essas habilidades de coping. Importante também, investigar a associação dessas habilidades a outras variáveis psicológicas, como o estresse e o burnout.



## 6 REFERÊNCIAS

- ANSHEL, M. Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. **Journal of Sport Behavior**, Mobile, v. 24, n. 3, p. 223-46, 2001.
- BEBETOS, E.; ANTONIOU, P. Psychological skills of greek badminton athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 97, n. 3, p. 1289-96, 2003.
- COETZEE, B.; GROBBELAAR, H.; GIRD, C. Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. **Journal of Human Movement Studies**, New York, v. 51, n. 6, p. 383-401, 2006.
- COIMBRA, D. R. **Processo de validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. 114f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.
- COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, Ribeira da Pena, v. 9, n. 1, p. 95-106, 2013.
- COX, R.; SHANNON, J.; McGUIRE, R.; McBRIDE, A. Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. **Journal of Sport Behavior**, Mobile, v. 33, n. 2, p. 129-45, 2010.
- CRESWELL, S.; HODGE, K. Coping skills: role of trait sport confidence and trait anxiety. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 98, n. 2, p. 433-38, 2004.
- GÉCZI, G.; BOGNÁR, J.; TÓTH, L.; SIPOS, K.; FÜGEDI, B. Anxiety and coping of hungarian national ice hockey players. **International Journal of Sports Science and Coaching**, Leeds, v. 3, n. 2, p. 277-85, 2008.
- GÉCZI, G.; TÓTH, L.; SIPOS, K.; FÜGEDI, B.; DANCS, H.; BOGNÁR, J. Psychological profile of hungarian national young ice hockey players. **Kinesiology**, Zagreb, v. 41, n. 1, p. 88-96, 2009.
- GIACOBBI, P.; LYNN, T.K.; WETHERINGTON, J.M.; JENKINS, J.; BODENDORF, M.; LANGLEY, B. Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 18, n. 1, p. 1-20, 2004.
- GOUDAS, M.; THEODORAKIS, Y.; KARAMOUSALIDIS, G. Psychological skills in basketball: preliminary study for development of a greek form of the athletic Coping Skills Inventory-28. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 86, n. 1, p. 59-65, 1998.
- HEEVER, Z.; GROBBELAAR, H.; POTGIETER, J. Sport psychological skills and netball performance. **Journal of Human Movement Studies**, New York, v. 52, n. 1, p. 109-24, 2007.
- KIMBROUGH, S.; DEBOLT, L.; BALKIN, R. Use of the athletic coping skills inventory for prediction of performance in collegiate baseball. **The Sport Journal**, Daphne, v. 12, n. 1, 2009. Disponível em: <<http://www.thesportjournal.org/>>. Acessada em: 02 de fevereiro de 2015.
- KIM, M. S.; DUDA, J. L. The Coping process: cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 17, n. 4, p. 406-25, 2003.
- MEYERS, M.; STEWARTS, C.; LAURENT, M.; LEUNES, A.; BOURGEOIS, A. Coping skills of olympic developmental soccer athletes. **International Journal of Sports Medicine**, New York, v. 29, n. 12, p. 987-93, 2008.
- NICHOLLS, A.; POLMAN, R. Coping in sport: a systematic review. **Journal of Sport Sciences**, Leeds, v. 25, n. 1, p.11-31, 2007.

OMAR-FAUZEE, M.; DAUD, W.; ABDULLAH, R.; RASHID, S. The effectiveness of imagery and coping strategies in sport. **European Journal of Social Sciences**, London, v. 9, n. 1, p. 97-108, 2009.

POT, N.; SCHENK, N.; HILVOORDE, I. V. School sports and identity formation: socialisation or selection? **European Journal of Sport Science**, London, v. 14, n. 5, p. 484-91, 2014.

SHELDON, J.; ECCLES, J. Physical and psychological predictors of perceived ability in adult male and female tennis players. **Journal of Applied Sport Psychology**, London, v. 17, n. 1, p. 48-63, 2005.

SMITH, R.; CHRISTENSEN, D. Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 4, p. 399-415, 1995.

SMITH, R.; SCHUTZ, R.; SMOLL, F.; PTACEK, J. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 4, p. 379-98, 1995.

VON GUENTHNER, S.; HAMMERMEISTER, J. Exploring relations of wellness and athletic coping skills of collegiate athletes: implications for sport performance. **Psychological Reports**, Missoula, v. 101, n. 3, p. 1043-49, 2007.

---

Autor correspondente: **Danilo Reis Coimbra**

E-mail: **daniloreiscoimbra@yahoo.com.br**

Recebido em 10 de fevereiro de 2016.

Aceito em 10 de março de 2016.