

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS EM JOVENS ATLETAS: UM ESTUDO ATRAVÉS DO EMEP

Guilherme Bagni¹; Afonso Antonio Machado¹; Cláudio Gomes Barbosa¹;
Renato Henrique Verzani^{1,2}; Kauan Galvão Morão^{1,2}.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas por jovens atletas de futebol durante o período de competição. Participaram do estudo 172 atletas de futebol de campo do sexo masculino de 8 equipes participantes da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2013 com idades entre 15 e 20 anos, a maioria possuem como escolaridade atual o ensino médio completo. Como instrumento foi utilizado a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) na versão adaptada para a população brasileira. Para coleta dos dados, foi feito um contato com as equipes, onde, depois de obtida a permissão foi combinado o dia e horário para a coleta dos dados, de modo a não prejudicar o desempenho da equipe. Diante disso, a maioria dos dados foram coletados durante o período de descanso das equipes, isto é, quando havia um intervalo maior entre uma partida e outra. Para análise dos dados foi feita estatística descritiva e frequência através do programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 17.0 para Windows. Os dados coletados sugerem que a maioria dos atletas utilizam a estratégia de enfrentamento focado no problema, pois este apresentou a maior média, enquanto a estratégia focada na emoção foi o fator com menor média. Os resultados indicam que os atletas possuem um maior controle emocional e que visam solucionar a situação estressora no próprio problema.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Enfrentamento de problemas. Estresse. Futebol. Relações Humanas.

COPING STRATEGIES IN YOUNG ATHLETES: A CASE STUDY BY EMEP

ABSTRACT

The study aimed to analyze coping strategies used by Young soccer athletes during the competition period. 172 male soccer athletes of 8 teams participating in Copa São Paulo de Futebol Júnior 2013, aged between 15 and 20 years old, most of high school education took part in the study. As instrument it was used the Brazilian version of the Ways of Coping Scale. Therefore, a contact was made with teams, where they had permission or not to apply and then day and time were scheduled to data collection, this was made in order to preserve the teams performance. Given that, most of the data were collected during the rest period of the teams, that is, when there was a long interval between one match and another. Data analysis was performed using descriptive statistics and frequency through the program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) version 17.0 for Windows. The collected data suggests that most athletes use the coping strategy problem-focused, because it had the highest average, while emotion-focused coping strategy was the factor with lowest average. The results indicate that athletes have a higher emotional control and aiming to solving the stressful situation at the own problem

Keywords: Sports Psychology. Coping. Stress. Soccer. Human Relations.

INTRODUÇÃO

O esporte é visto por muitos jovens como a possibilidade de um futuro melhor, especialmente o futebol onde existe uma grande movimentação de mercado, o que incentiva muitos jovens a aderirem esta prática esportiva (ROCHA, *et al.*, 2011). No Brasil, o principal esporte visto como uma forma de ascensão social é o futebol, pois é o esporte com maior evidência na mídia. Além da transmissão dos jogos ao vivo, sempre são trazidas nos intervalos de jogos e noticiários história de superação social, onde jovens de baixa classe socioeconômica, fazem grandes esforços juntamente com suas famílias para conseguirem jogar futebol, e um dia conseguem estar em um clube jogando profissionalmente. Apesar dos atletas que conseguiram grande sucesso e ganharam cifras exorbitantes com o esporte, sabe-se que esses atletas são uma minoria diante da vasta quantidade de garotos que ficam pelo caminho nas chamadas “peneiras” ou até os que são enganados por falsos empresários.

Os atletas são expostos cada vez mais cedo às competições, os campeonatos de categorias de base que eram sub-15, sub-20, dentre outros, acontecem hoje cada vez mais precocemente nos campeonatos sub-5, sub-7 e sub-9 e essas competições não possuem um caráter de esporte educacional ou participativo e sim competitivo que visa o rendimento e conseqüentemente títulos. As categorias e os campeonatos de base que tinham como objetivo formar atletas na verdade tornaram-se um mercado muito valioso, onde se deve obter o máximo de lucro e conquistar o maior número de títulos possíveis, sendo que, muitas vezes, são puladas etapas para atingir esses objetivos

Para isso existe a pressão por parte dos dirigentes, torcidas, familiares, dentre outros, aumentando a situação estressora das competições que já causam estresse por si só, já que os atletas devem ficar concentrados, isto é, reclusos da família, amigos, e outros mais que possam ser importantes ao jovem atleta.

Gould e Weinberg (2001) ressaltam que o nível de estresse pode aumentar devido à situação enfrentada, sendo que nas principais fontes situacionais de estresse estão à derrota, a importância do evento e o tipo de esporte.

A mídia encontrou nos campeonatos de categorias de base um valioso produto para ser vendido, isto é, transmitido e noticiado. Para isso é necessário que os atletas estejam cada vez preparados mais cedo para lidarem com isso, não transmitindo esses problemas ao público.

Portanto, ocorre uma exposição desses atletas a situações estressoras cada vez mais precocemente. Para isso, são necessários mecanismos internos e/ou externos que visam à superação desses problemas. Vale ressaltar que no esporte não pode haver vulnerabilidade e, portanto esses problemas necessitam ser superados, ou ao menos mascarados.

Diante dessa situação, os atletas fazem uso frequente de estratégias de *coping*, principalmente para tratar com as demandas da competição (NIEUWENHUYTS *et al.*, 2011).

JUSTIFICATIVA

A justificativa para esse estudo se dá devido ao fato de poucos estudos publicados na área do enfrentamento de problemas ligados ao esporte. A maioria dos trabalhos publicados em português sobre enfrentamento de problemas é referente à pacientes com HIV/AIDS e outras doenças. Na língua inglesa existem vários trabalhos publicados nessa área, vale ressaltar que em inglês é utilizado o termo *coping* o qual faz referência a questão de enfrentamento de problemas.

REVISÃO DE LITERATURA

O termo *coping* é utilizado para a questão de enfrentamento de problemas, isto é, as estratégias utilizadas por pessoas frente a uma situação estressora, os autores Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) definem *coping* como o conjunto das estratégias que as pessoas utilizam para adaptações em situações adversas, portanto o *coping* é como as pessoas respondem a situações estressoras. De acordo com Conceição (2009) as estratégias de *coping* são: pela avaliação cognitiva, pelo foco no problema e pelo foco na emoção.

As estratégias de *coping* focalizadas no problema atendem diretamente ao objetivo de uma situação estressora e incluem estratégias como o levantamento de informações, desenvolvimento da atenção, definição de metas e resolução de problemas, são de natureza orientada para a ação e visam otimizar uma determinada situação, alterando a relação pessoa-ambiente. Por outro lado, estratégias de *coping* com foco na emoção

são mais direcionadas ao estado e tem como objetivo principal a reação emocional a uma determinada situação (NIEUWENHUYTS *et al.*, 2011). Portanto, como o indivíduo irá reagir depende da sua experiência anterior, isto é, os mecanismos para o enfrentamento de problemas que o mesmo possui para reagir frente a uma determinada situação estressora. Vale ressaltar que cada situação possui sua especificidade e, portanto as estratégias utilizadas, também irão depender da situação-problema enfrentada.

A prática do futebol requer o desenvolvimento de diversas capacidades e habilidades (físicas, táticas, técnicas e psicológicas) principalmente para atender as exigências e funções específicas características de cada posição de jogo. Como no futebol as capacidades e habilidades de diversos atletas frequentemente se igualam, é necessário aparelhar os jogadores para lidar adequadamente com as situações geradoras de estresse. Entretanto, nem todos os atletas são igualmente vulneráveis a essas fontes de estresse. Assim, a identificação das estratégias utilizadas por aqueles que conseguem, com seu comportamento, amortecer o impacto do estresse sobre o organismo é necessária para a elaboração de programas preventivos (VERARDI *et al.*, p. 61, 2011).

Assim, a identificação de processos pelos quais os atletas aprendem sobre *coping* podem fornecer informações práticas para pais, treinadores e praticantes de esporte, buscando ajudar os jovens atletas a desenvolver estratégias eficazes de *coping*. Através do desenvolvimento dessas estratégias, busca-se preparar melhor os jovens atletas para gerenciar as demandas do esporte competitivo (TAMMINEN e HOLT, 2012).

Outra questão importante onde o *coping* está presente são nas transições de carreira, períodos entre as fases da trajetória esportiva (MARQUES e SAMULSKI, 2009). Portanto, existe também um período de transição quando um atleta pertencente às categorias de base vai para a equipe profissional.

Nesses períodos de transições de carreira, o *coping* eficaz e superação dos obstáculos relacionados, está associado à uma transição de carreira bem sucedida, enquanto que, uma transição de carreira mal sucedida está associada com o *coping* ineficaz e a percepção da necessidade de uma assistência ou intervenção psicológica. Pouca consciência das demandas da transição, falta de recursos e incapacidade de analisar a situação e tomar uma decisão apropriada são prováveis razões que foram identificadas para o *coping* ineficaz relacionado às transições (ALFERMANN e STAMBULOVA, 2007 apud SAMUEL e TENENBAUM, 2011).

Souza Junior (2007) em sua dissertação analisou as estratégias de enfrentamento em praticantes de artes marciais, descrevendo-as e fazendo a relação entre as estratégias e o tempo de prática dos indivíduos. As estratégias que apresentaram a maior média foram as focalizadas no problema e a busca por suporte social, enquanto as estratégias focalizadas na emoção apresentaram a menor média. Em relação ao tempo de prática foi identificado que quanto maior o tempo, mais eram utilizadas estratégias de suporte social.

Verardi *et al.*, (2011) realizou um estudo comparando jogadores de futebol amador e profissional, de acordo com as respectivas posições dos atletas, visando identificar possíveis diferenças entre os escores relativos as estratégias de enfrentamento de problemas através da Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP). Nesse estudo a estratégia focalizada no problema foi a mais utilizada por todos os jogadores de ambos os grupos, exceto os laterais amadores que utilizam mais o pensamento fantasioso e a religiosidade

Em outro estudo realizado por Nascimento Junior *et al.*, (2010) buscou-se identificar as estratégias de *coping* de acordo com a categoria e a posição de jogo de atletas de gênero masculino de futebol das categorias infantil e juvenil, através do Inventário Atlético de Estratégias de *Coping*. Identificou-se que ambas as categorias utilizam as estratégias de “treinabilidade” e “confiança e motivação” para o enfrentamento de situações estressoras.

Diante de um evento estressor, surgem quatro fatores, os quais são recorridos, visando à solução do problema: o enfrentamento focalizado no problema, a religiosidade e o pensamento fantasioso, o enfrentamento focalizado na emoção e a busca de suporte social (SEIDL, TRÓCCOLI e ZANNON, 2005).

OBJETIVO

Portanto, o presente estudo tem como o objetivo analisar quais são as estratégias de enfrentamento de problemas mais utilizadas por atletas juniores de futebol durante o período de competição.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Caracterizar a amostragem, de forma a identificar dados sócio demográficos dos participantes desse estudo, tais quais posições de jogo, idade e escolaridade.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

AMOSTRA

A amostra do estudo foi constituída por 172 atletas de futebol de campo do sexo masculino, de 8 equipes participantes da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2013. A caracterização da amostra está descrita nas tabelas 1,2 e 3 presentes nos resultados.

INSTRUMENTO

O instrumento utilizado foi o questionário Estratégias de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP), o instrumento foi adaptado e traduzido para o português por Gimenes e Queiroz (1997 apud SEIDL, TRÓCCOLI e ZANNON, 2005). O EMEP é composto por 45 questões fechadas e 2 perguntas abertas. Para este estudo, apenas foram consideradas as questões fechadas. As mesmas são divididas em 4 fatores: enfrentamento focalizado no problema (18 questões), enfrentamento focalizado na emoção (15 questões (7 questões), religiosidade e pensamento fantasioso e busca de suporte social (5 questões). As respostas são dadas em escala do tipo *Likert* 1“eu nunca faço isso”, 2“eu faço isso pouco”, 3“eu faço isso às vezes”, 4“eu faço isso muito”, 5 “eu faço isso sempre”.

ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva para obtenção das médias e desvio-padrão das questões e da frequência para os dados sócio demográficos, para isso foi utilizado o programa estatístico S.P.S.S. versão 17.0. Os resultados estão descritos na tabela 4.

PROCEDIMENTOS

Foi feito um contato inicial com os representantes e comissão técnica dos clubes, de modo a explicar sobre o estudo e verificar se seria possível a aplicação do mesmo. Após isso, foi combinado um horário e local onde poderia ser aplicado o questionário a todos os atletas de forma simultânea, de modo a não prejudicar o cronograma do clube. Foi feita uma breve explanação sobre o objetivo da pesquisa e do instrumento, ressaltando-se que isso não iria prejudicar os atletas, já que os mesmos não seriam identificados.

RESULTADOS

Diante de todos os clubes que disputam a Copa São Paulo de Futebol Júnior, a amostra consistiu em 8% das equipes participantes, nas tabelas 1,2 e 3 abaixo, buscou-se caracterizar a amostra visando um melhor entendimento dos atletas estudados.

Tabela 1. Posição da amostra estudada.

Posição	Frequência	%
Goleiro	16	9,3%
Zagueiro	30	17,4%
Lateral	26	15,1%
Volante	33	19,2%
Meia	33	19,2%
Atacante	30	17,4%
Não Respondeu	4	2,3%
Total	172	99,9%

Nota-se na tabela 1 grande heterogeneidade nas posições o que é considerado natural, se analisarmos a tabela considerando o fato de serem atletas de 8 equipes distintas, os dados condizem com as posições de jogadores em uma equipe de futebol de campo.

Tabela 2. Escolaridade da amostra estudada.

Escolaridade	Frequência	%
Ensino Fundamental incompleto	6	3,5%
Ensino Fundamental completo	8	4,7%
Ensino Médio incompleto	59	34,3%
Ensino Médio completo	78	45,3%
Ensino Superior incompleto	8	4,7%
Não Respondeu	13	7,5%
Total	172	100%

Na tabela 2 nota-se que vários atletas já concluíram o Ensino Médio e alguns até cursam o Ensino Superior, o que é uma novidade para o esporte brasileiro, onde não havia possibilidade de estar em uma equipe disputando campeonatos e estudar simultaneamente. Do outro lado, observa-se que alguns atletas não cursaram o ensino médio o que pela idade em que eles se encontram deveriam no mínimo estarem todos a partir do Ensino Médio Incompleto.

Tabela 3. Faixa etária da amostra estudada.

Idade	Frequência	%
15 anos	2	1,2%
16 anos	11	6,4%
17 anos	42	24,4%
18 anos	58	33,7%
19 anos	53	30,8%
20 anos	2	1,2%
Não Respondeu	4	2,3
Total	172	100%

Na tabela 3 percebemos a presença de 2 atletas bem jovens com 15 anos participando de uma competição sub-20, houve uma mudança no regulamento do campeonato alterando a idade máxima para participação no campeonato de 18 para 20 anos, assim é pequena a presença de atletas com 20 anos, mas já nota-se um aumento de garotos com idade de 19 anos.

A tabela 4 apresenta as médias e respectivos desvio-padrão dos quatro fatores analisados da escala EMEP.

Tabela 4. Média e desvio padrão dos resultados.

Estratégias	Média	Desvio Padrão
Focadas no problema	3,88	1,03
Focadas na Emoção	2,66	1,35
Focadas no pensamento fantasioso/ religioso	3,67	1,15
Focadas na busca de suporte social	3,52	1,10

Nota-se que o item enfrentamento focalizado no problema é o fator com a maior média, demonstrando que a maioria dos atletas utiliza esse tipo de estratégia visando solucionar seus problemas.

O item enfrentamento de problemas focalizado na emoção é o que apresenta a menor média, assim pode-se observar que essa não é uma técnica muito utilizada por atletas juniores durante o período de competição.

Os outros dois itens, enfrentamento de problemas focalizadas no pensamento fantasioso e religioso e a busca por suporte social apresentam valores de média intermediários em relação aos outros itens, porém suas médias apresentam valores mais próximos da estratégia de enfrentamento focalizada no problema, que ficou caracterizado como a estratégia mais utilizada pelos atletas, assim essas estratégias também são bastante utilizadas por jovens atletas durante o período de competição.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos sugerem que a maioria dos jovens atletas durante o período de competição busca como estratégia enfrentamento focalizado no problema. Isso sugere que a maioria dos atletas analisa o problema e verifica qual a melhor solução, o que é considerada uma das melhores maneiras para lidar com situações estressoras.

Enquanto isso o enfrentamento focalizado na emoção sugere que os jovens atletas não necessitam tanto controlar suas emoções, visando solucionar a situação estressora, já que segundo Souza Junior (2007), a menor utilização dessa estratégia focada na emoção em relação as outras, significa um melhor controle emocional, já que essas estratégias são consideradas negativas.

Essas “estratégias focadas na emoção” são aquelas que envolvem pensamentos e ações para manejar as emoções perturbadoras que surgem dos encontros estressantes. São as estratégias cognitivas e comportamentais que representam comportamentos de esquiva ou negação, expressão de emoções negativas, irrealistas voltadas para a solução mágica do problema, auto-culpa e ou culpabilização dos outros. (SOUZA JUNIOR, 2007).

A busca por suporte social, também é um fator importante, principalmente devido ao fato dos atletas ficarem reclusos durante o período de competição, muitas vezes distantes de suas famílias e amigos, já que a competição se realiza no Estado de São Paulo e participam da competição times de todo o Brasil, como a maioria das equipes vem de ônibus, acabam passando vários dias viajando e, portanto, devem buscar suporte junto à comissão técnica e os outros atletas, pois diversos fatores como: a viagem, ficar longe da família e amigos, estar em um local desconhecido, dentre outros, também deve ser considerado como fonte de estresse.

Além disso, algumas equipes são formadas a longo tempo, especialmente os considerados como “grande” equipe, onde muitas vezes a equipe vem com os mesmos atletas desde categorias inferiores e, portanto, amplia-se a rede de suporte, onde os atletas e a comissão técnica já consegue perceber se algum indivíduo está enfrentando algum problema e sabe como pode ajudar o indivíduo, favorecendo também a procura do mesmo quando se necessita ajuda.

O pensamento fantasioso e religiosidade é um fator que vem sendo muito discutido ultimamente, desde a questão da teoria de liderança espiritual, até outras questões sobre religião que interferem o campo de jogo, como as comemorações que fazem reverência a religião dos atletas, vale ressaltar que na edição da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2013 uma das equipes era composta por atletas muçulmanos, o que interfere em várias questões, pois esses atletas devem seguir algumas tradições da religião como as orações em determinados horários do dia, além disso, deve-se analisar também algumas questões fisiológicas durante o período do “Ramadã”, pois isso interfere nos horários das refeições.

Como essa questão vem crescendo, muitos atletas recorrem ao pensamento fantasioso e religiosidade para o enfrentamento de problemas, essa talvez seja uma das maneiras que os atletas tentam solucionar seus problemas sozinhos, sem o auxílio de outros atletas e da comissão técnica.

Com relação à dimensão “religiosidade ou pensamento fantasioso” esta é destacada como uma dimensão não adequada para o enfrentamento de situações estressoras, já que indica que o sujeito, ao invés de buscar a aproximação e a resolução do conflito, este sujeito recorre às fantasias ou ao inanimado para explicar e enfrentar a situação conflituosa. (SOUZA JUNIOR, 2007).

Portanto, deve-se trabalhar para que esta dimensão não continue com seus valores aumentados de modo que esta não é a melhor solução visando o enfrentamento de problemas.

CONCLUSÃO

Em relação à amostra apresentada nas tabelas 1,2 e 3, pode-se notar que a maioria dos atletas se encontra na faixa de idade entre 17 e 19 anos, possui como escolaridade ensino médio completo ou incompleto, no caso da posição os dados condizem com equipes de futebol nas diferenciações das posições presentes em uma equipe.

Na tabela 4, os resultados evidenciaram que a estratégia mais utilizada frente a uma situação estressora por atletas juniores durante o período de competição é o enfrentamento focalizado no problema, enquanto a estratégia menos utilizada é o enfrentamento focado na emoção. Os outros dois fatores da escala EMEP, suporte social e pensamento fantasioso e religiosidade também apresentaram médias elevadas.

Trabalhos iniciais, isto é, quando os atletas fazem testes para entrarem na equipe, podem incluir esse questionário, pois se consegue notar, através dele, o amadurecimento dos atletas se eles utilizam mais as estratégias descritas focadas no problema e o suporte social que as outras duas dimensões. Isso pode ser um dos fatores que facilitará a resolução ou no mínimo minimizar problemas que venham a ocorrer na equipe de forma coletiva ou individual.

Portanto, deve-se trabalhar melhor os atletas de modo a incentivar as estratégias focalizadas no problema e o suporte social, mostrando como isso facilita a resolução dos problemas, porém não se deve extinguir as estratégias focada na emoção e o pensamento fantasioso e a religiosidade, devendo respeitar a individualidade de cada atleta, mas buscando sempre que os mesmos aperfeiçoem suas estratégias para que se possa ser mais eficaz frente a uma situação estressora.

Assim, sugere-se a realização de futuros estudos sobre o tema, comparando diferentes modalidades esportivas e atletas dentro da própria modalidade por posição, gênero e tempo de prática, além do contexto sociocultural, visando assim instrumentar melhor os profissionais que trabalham com o esporte.

REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A.S.; DELL’AGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R. O conceito de coping: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**. Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294. 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2013.

CONCEIÇÃO, P.F.M. “Amarelo” no esporte: das alterações da cor da pele ao coping do estresse por crenças religiosas e locus do controle de atletas de handebol, ginástica artística e voleibol. 2009. Tese (Doutorado em Biodinâmica do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-16112009-091012/>>. Acesso em: 2013-02-05.

GOULD, D.; WEINBERG, R. **Fundamentos da Psicologia e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2001.

MARQUES, M.P.; SAMULSKI, D.M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-19, abr./jun. 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16714/18427>>. Acesso em: 04 mar. 2013.

NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A. *et al.* Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 18, n. 4, p. 45-53. 2010. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1649/1801>>. Acesso em: 06 mar. 2013.

NIEUWENHUYIS, A. *et al.* Meta experiences and coping effectiveness in sport. **Psychology of Sport and Exercise**. Amsterdam v. 12, n. 2, p. 135-143, mar. 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.008>>. Acesso em: 14. fev. 2013.

ROCHA, H. P. A.; *et al.* Jovens esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. **Motriz**. Rio Claro, v. 17, n. 2, June 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742011000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Fev. 2013.

SAMUEL, R.D.; TENENBAUM, G. How do athletes perceive and respond to change-events: An exploratory measurement tool. **Psychology of Sport and Exercise**. Amsterdam, v. 12, n. 4, p. 392-406, jul. 2011. Disponível em: < 10.1016/j.psychsport.2011.03.002 >. Acesso em: 14 fev. 2013.

SEIDL, E.M.F, TRÓCCOLI, B.T., ZANNON, C.M.L.C. Pessoas Vivendo com HIV/AIDS: Enfrentamento, Suporte Social e Qualidade de Vida. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v. 18, n. 2, p. 188-195, 2005.

SOUZA JUNIOR, O.M. **Estratégias de enfrentamento utilizadas por praticantes de artes marciais**. 84 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2007. Disponível em: <http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_arquivos/2/TDE-2008-05-27T163055Z-486/Publico/ORLANDO%20MARREIRO%20DE%20SOUZA%20JUNIOR.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2013.

TAMMINEN, K.A.; HOLT, N.L. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. **Psychology of Sport and Exercise**. Amsterdam, v. 13, n. 1, p. 69-79, jan. 2012. Disponível em: < 10.1016/j.psychsport.2011.07.006 >. Acesso em: 14 fev. 2013.

VERARDI C.E.L. *et al.* Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 19, n. 4, p. 60-67. 2011. Disponível em: < <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2367/2122>>. Acesso em: 06 mar. 2013.

¹ Laboratório de estudos e pesquisa em psicologia do esporte – LEPESPE - UNESP/IB – Rio Claro.

² Bolsista PIBIC/CNPq.

Avenida 24-A,1515
Bela Vista
Rio Claro/SP
13506-900