

# PROCESSO DE *COPING* EM ATLETAS DO ESPORTE ESCOLAR: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Marcus Levi Lopes Barbosa<sup>1</sup>  
Leandra Soares de Souza<sup>1</sup>  
Valesca Beatriz Streppel Panichi<sup>2</sup>  
Aline Bonini Reis Pedroso Diehl<sup>1</sup>  
Camila Cristina de Oliveira<sup>1</sup>  
Ricardo Pedrozo Saldanha<sup>3</sup>  
Marcos Alencar Abaide Balbinotti<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universidade Feevale

<sup>2</sup> Programa de Pós-graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social

<sup>3</sup> Universidade La Salle

<sup>4</sup> Université du Québec à Trois-Rivières

## RESUMO

O tema deste estudo é o  *coping*  no contexto do esporte. Seu objetivo é avaliar os estilos de  *coping*  usados por atletas no contexto do esporte escolar a fim de entender como ocorre o processo de  *coping*  ocorre nestes sujeitos. Participaram deste estudo 437 atletas, sendo 184 do sexo feminino e 253 do sexo masculino, variando com idades entre 13 a 19 anos (Média = 15,26; D. P. = 1,47). Todos os participantes estavam envolvidos em equipes que treinavam regularmente e participavam de competições escolares organizadas. O instrumento utilizado foi o Inventário de  *coping*  para praticantes de atividades esportivas (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Trata-se de um instrumento composto por 32 itens, que avalia 8 estratégias de  *coping* , sendo 4 de aproximação (reavaliação da situação, ações diretas, autocontrole, apoio social) e 4 de afastamento (negação, inibição, distração, ações agressivas). Os sujeitos que concordaram em participar da pesquisa assinaram o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE). Cuidados relacionados ao rapport, padronização e éticos foram observados (projeto aprovado comitê de ética da UFRGS sob o numero 2008055). Estatísticas descritivas e comparativas foram realizadas e os resultados indicam que as estratégias de  *coping*  de aproximação são significativamente mais usadas do que as de afastamento. As estratégias avaliadas são usadas pelos atletas nesta ordem, sendo cada um destes seis grupos de estratégias estatisticamente ( $p < 0,05$ ) diferente entre si: (1ª) Reavaliação da Situação, (2ª) Ações Diretas, (3ª) Autocontrole, (4ª) Apoio Social, (5ª) Negação, (6ª) Inibição da Ação, Distração e Ações Agressivas.

**Palavras-chave:** *Coping*. Esporte escolar. Estresse.

## PROCESS OF *Coping* IN ATHLETES OF SCHOOL SPORT: A EX- PLORATORY STUDY

### ABSTRACT

The theme of this study is  *coping*  in the context of sport. Your goal is to assess the  *coping*  styles used by athletes in the context of school sports in order to understand how is the  *coping*  process occurs in these subjects. The study included 437 athletes, 184 females and 253 males, ranging between 13 to 19 years (mean = 15.26, SD = 1.47). All participants were involved in teams that were training regularly and participated in organized school competitions. The instrument used was the Inventory  *coping*  for sports practitioners (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). It is an instrument composed of 32 items, which assesses 8  *coping*  strategies, 4 of approach (reassessment of the situation, direct action, self-control, social support) and 4 of avoidance (denial, inhibition, distraction, aggressive actions). The subjects who agreed to participate signed the “Terms of Free and Informed Consent” (TFIC). Caution concerning the rapport, standardization and ethics were observed (project approved UFRGS Ethics Committee under number 2008055). Descriptive and comparative statistics were made were conducted and the results indicate that the approach  *coping*  strategies are significantly more used than the avoidance. The evaluated strategies are used by athletes in this order, each of these six groups of strategies statistically ( $p < 0.05$ ) different from each other: (1st) Situation revaluation, (2nd) Direct actions, (3rd) Self (4th ) Social Support, (5th) denial, (6th) Action Inhibition, Distraction and Aggressive Actions.

**Keywords:** *Coping*. School sports. Stress.

## INTRODUÇÃO

O tema deste estudo é o *coping* no contexto do esporte. Seu objetivo é avaliar e comparar os estilos de *coping* usados por atletas no contexto do esporte escolar. A importância deste estudo reside no fato de que o contexto do esporte competitivo oferece aos seus praticantes uma diversidade de situações estressoras (DIAS, CRUZ e FONSECA, 2009). Essas situações exigem que o atleta lance mão de estratégias de enfrentamento, ou seja, estratégias de *coping*. Sabe-se que o *coping* está relacionado com ansiedade (BACHION *et al.*, 1998; CARVALHO; FIDALE, 2010), autoestima (ANTONIAZZI; SOUZA; HUTZ, 2009; SALGADO; ROCHA; MARQUES, 2008), traços de personalidade (TOMAZ; ZANINI, 2009; TOMAZ, 2008), doença mental (MARTINS, 2004), ansiedade pré-competitiva (ANSHEL *et al.*, 2001), motivação no esporte (OLIVEIRA, 2009). Sendo assim, é relevante conhecer as estratégias mais frequentemente usadas pelos atletas, ainda mais relevante dos atletas escolares que estão no processo de formação esportiva, sujeitos desta pesquisa. Sendo assim, serão apresentados agora os aspectos teóricos relativos ao conceito de *coping*.

## COPING NO CAMPO TEÓRICO

A tradução da palavra *coping* pode significar “lidar com”, “adaptar-se a” ou “enfrentar”, sendo assim *coping* é entendido como o conjunto de estratégias usadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998). Os estudos a respeito de *coping* estão divididos ao longo do tempo em três gerações, desde o início do século. A primeira geração de pesquisadores concebia que o *coping* tinha status de ser uma característica estável, numa hierarquia de saúde versus psicopatologia. A partir dessa concepção iniciou-se os processos de distinção entre os mecanismos de defesa e o *coping* propriamente dito: os mecanismos de defesa foram entendidos como mais rígidos, inadequados em relação a realidade externa, originados em questões do passado e derivados de elementos inconscientes; já os comportamentos associados ao *coping* foram classificados como mais flexíveis e propositais, adequados à realidade e orientados para o futuro, com derivações conscientes (ANTONIAZZI; SOUZA; HUTZ, 2009).

A segunda geração estabeleceu-se a partir da década de 60 até a década de 80. Os comportamentos de *coping* eram avaliados a partir de seus determinantes cognitivos e situacionais. Autores como Folkman e Lazarus (1985), conceitualizaram *coping* como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, tanto quanto em traços de personalidade.

Recentemente uma terceira geração tem se voltado para estudos de convergência entre *coping* e traços de personalidade. Diversos autores (CARVER; SCHEIER, 1994; CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989; COMPAS *et al.*, 1991; LOPEZ; LITTLE, 1996; PARKES, 1984) estão dedicando-se a identificar os traços de personalidade que favorecem o uso de *coping* e, dentre os traços encontrados destacam-se o otimismo, a rigidez, a autoestima e a identificação do *locus* de controle. Nessa perspectiva, os estilos de *coping* são conceituados como características de personalidade, portanto são estáveis em diferentes contextos. Já as estratégias de *coping* se referem às estratégias cognitivas ou comportamentos tomados no curso de um episódio específico de stress, são portanto contextuais.

## MODELOS DE COPING

O modelo de Folkman e Lazarus (FOLKMAN, 1984) entende que *coping* é o resultado de uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente. Sua função é de administrar a situação estressora, ao invés de controlar ou dominar a mesma. Os processos de *coping* pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo. Constitui-se em uma mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

De acordo com o modelo de Rudolph, Denning e Weisz (1995) o *coping* deveria ser entendido como um episódio no qual há uma tentativa de separação entre três aspectos fundamentais: uma resposta de *coping*, um objetivo subjacente a essa resposta e um resultado. Tal resposta deve ser diferenciada de uma resposta de stress. A resposta de estresse é não intencional e não possui um objetivo. Nesta perspectiva, considera-se que a resposta de *coping* é uma ação intencional, física ou mental, iniciada em resposta a um estressor percebido, dirigida para circunstâncias externas ou estados internos (FOLKMAN, 1984). A resposta de stress é qualquer resposta envolvendo uma reação emocional ou comportamental espontânea.

Sendo assim, o objetivo de *coping* constitui-se, desta forma, na intenção de uma resposta de *coping*, geralmente orientada para a redução do stress. Ao propor este modelo, os autores salientam a diferença entre resultados de *coping*, que são as consequências específicas da resposta de *coping* e os resultados de stress, ou seja, as consequências imediatas da resposta de stress. Ambos podem promover, ou não, a adaptação do indivíduo.

## **COPING NO ESPORTE: ASPECTOS EMPÍRICOS**

Dada a sua importância, o *coping* no esporte tem sido amplamente estudado no contexto internacional (ver meta-análise publicada por MONTGOMERY *et al.*; 2014), entretanto a mesma frequência na realização destes estudos não é observada no contexto nacional (GOMES *et al.*, 2007). Um destes estudos internacionais foi realizado em Portugal e constitui-se de uma análise qualitativa realizada com 11 atletas. Dias, Cruz e Fonseca (2009), procuraram “identificar, junto de atletas portugueses de elite, as principais fontes de stress e ansiedade, as estratégias de *coping* utilizadas, e ainda, as principais emoções experienciadas”. Como fonte de stress, foi frequente a resposta de natureza da competição (importância, dificuldade, novidade e nível competitivo), pressões externas e não ter o desempenho esperado.

De acordo com o estudo, as estratégias de *coping* mais usualmente indicadas pelos atletas são consideradas adaptativas como *coping* ativo, reavaliação positiva e planejamento. Vale ressaltar que também foram referidas estratégias desadaptativas como desistir e *coping* confrontativo. Sobre isso os autores (DIAS, CRUZ e FONSECA, 2009) indicam que no desporto, os atletas podem usar diferentes estratégias de *coping* em diferentes fases do ciclo competitivo e de acordo com o nível de exigência da situação, sendo por isso, recomendado a condução de estudos longitudinais a fim de identificar outros elementos como uso de estratégias de *coping*, redução do stress, manejo do stress, entre outros.

Outro estudo buscou analisar as habilidades de *coping* em atletas brasileiros (COIMBRA, 2013), estabelecendo as diferenças entre os sexos, os esportes coletivos e individuais e também sobre os níveis regionais, nacionais e internacionais. Para isso aplicou em uma amostra de 375 atletas o instrumento ACSI-28, que identifica a percepção do atleta em situações típicas dos treinamentos e competições. As categorias avaliadas foram Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação, Treinabilidade.

Os resultados obtidos no estudo acima citado apontaram uma interação significativa nas três variáveis analisadas na dimensão Desempenho sob Pressão e Lidar com Adversidades. Concentração apresentou interação entre duas variáveis: Gênero e tipo de esporte e tipo de esporte e nível competitivo. Em Treinabilidade a interação ocorreu entre gênero e nível competitivo. As habilidades Metas/Preparação Mental (gênero e nível), Livre de Preocupação (nível) e Confiança/Motivação (gênero e nível), apesar de apresentarem diferenças nas variáveis individualmente, não mostraram interação.

Bim *et al.*, (2014) realizou um estudo que investigou as estratégias de *coping* e os sintomas de burnout em atletas adultos de futsal. Para tanto utilizaram o Inventário Atlético de Estratégias de *Coping* (ACSI- 28) acima citado e validado pelo mesmo autor (COIMBRA, 2013). Usaram também o Questionário de Burnout para Atletas (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006). Os resultados encontrados foram que as estratégias de *coping* mais utilizadas foram Confiança/Motivação, e Rendimento Máximo sobre Pressão. Além disso, houve diferenças nas variáveis Desempenho sob Pressão, Confiança/Motivação, Treinabilidade em relação ao grupo dos atletas que já haviam sido convocados para a seleção brasileira e os não convocados. Este resultado demonstra que os atletas que já participaram da seleção brasileira lançam mão de uma maior diversidade de estratégias de enfrentamento, quando comparados aos atletas não convocados.

## **METODOLOGIA**

### **Sujeitos**

Participaram deste estudo 437 atletas, sendo 184 do sexo feminino e 253 do sexo masculino, variando com idades entre 13 a 19 anos (Média = 15,26; D. P. = 1,47). Todos os participantes que compõem a amostra estavam estudando em turmas que vão do oitavo ano do ensino fundamental ao terceiro ano do ensino médio e estavam envolvidos em equipes que treinavam regularmente e participavam de competições escolares organizadas de âmbito regional, estadual e nacional. As modalidades praticadas por estes atletas são tanto individuais (ex. judô, tênis, esgrima, natação), quanto coletivas (ex. vôlei, futebol de campo, futsal, basquete, handebol).

## Instrumento

O instrumento utilizado foi o Inventário de *coping* para praticantes de atividades esportivas (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Trata-se de um instrumento composto por 32 itens (sendo 4 por dimensão), que avalia 8 estratégias de *coping*, sendo 4 de aproximação (reavaliação da situação, ações diretas, autocontrole, apoio social) e 4 de afastamento (negação, inibição, distração, ações agressivas). O sujeito é convidado a ordenar grupos de itens indicando quais as estratégias são mais ou menos frequentemente adotadas por ele em situações de estresse. A validade fatorial exploratória assim como a consistência interna foram avaliadas pelos autores e indicam tratar-se de instrumento válido (porcentagem da variância explicada = 48,90%) e fidedigno ( $\alpha > 0,70$ ).

## Procedimentos

Realizou-se um contato inicial com cada um dos diretores das escolas nas quais se pretendia coletar os dados. Obtida a permissão, foram agendadas as seções de aplicação dos instrumentos. O “Termo de consentimento livre e esclarecido”, endereçado aos pais, foi previamente enviado e recolhido pelos professores. Cuidados relacionados ao rapport, padronização e éticos foram observados (projeto aprovado comitê de ética da UFRGS sob o numero 2008055) e na continuação, os sujeitos que concordaram em participar da pesquisa assinaram o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE).

O *rapport* foi cuidadosamente planejado e executado com vistas a obter níveis ótimos padronização. Os inventários foram aplicados de forma coletiva e o tempo de testagem de cada uma das seções ficou em aproximadamente 15 minutos. Todas as aplicações foram realizadas em grupo, na sala de aula, por equipe com experiência de campo em coleta de dados para pesquisa na área da Psicologia e Educação, sempre sob a coordenação de um Psicólogo.

## RESULTADOS

Uma vez colhidos os dados oriundos do Inventário de *coping* para praticantes de atividades esportivas, análises descritivas e comparativas foram realizadas com base nos pressupostos comumente aceitos na literatura especializada da área (PESTANA; GAGEIRO, 2014). As análises descritivas compreenderam as de tendência central, dispersão e distribuição. As análises comparativas incluíram comparações Wilcoxon (opção não paramétrica ao ANOVA). Foi adotado um nível de significância de 0,05.

**Tabela 1.** Estatísticas de tendência central, de dispersão e de distribuição das estratégias de *coping* utilizadas por atletas.

Coping	Estatísticas Descritivas									
	Tendência Central			Dispersão	Distribuição					
					Normalidade		Assimetria		Achatamento	
	$\bar{x}^a$	$\tilde{x}^b$	$M_o^c$	$s^d$	K-S <sup>e</sup>	P	$A_s^f$	$EP_{As}^g$	$C^h$	$EP_C^i$
RS	24,75	26	24	5,59	0,102	0,000	0,81	0,12	0,31	0,23
AD	23,97	25	28	5,80	0,122	0,000	0,92	0,12	0,47	0,23
AC	21,20	21	20	5,53	0,058	0,001	0,26	0,12	0,40	0,23
AS	19,35	20	20	6,46	0,078	0,000	0,34	0,12	0,43	0,23
N	16,19	15	16	5,77	0,097	0,000	0,42	0,12	0,33	0,23
IA	15,48	15	12	6,66	0,074	0,000	0,37	0,12	0,39	0,23
D	15,52	14	12	6,04	0,101	0,000	0,54	0,12	0,52	0,23
AA	13,32	12	04	8,20	0,128	0,000	0,68	0,12	0,49	0,23

Obs.: RS: Reavaliação da situação; AD: Ações Diretas; AC: Autocontrole; AS: Apoio social; N: Negação; IA: Inibição da Ação; D: Distração; AA: Ações Agressivas <sup>a</sup> Média; <sup>b</sup> Mediana; <sup>c</sup> Moda; <sup>d</sup> Desvio-Padrão; <sup>e</sup> Kolmogorov-Smirnov; <sup>f</sup> Assimetria; <sup>g</sup> Erro-Padrão da Assimetria; <sup>h</sup> Curtose; <sup>i</sup> Erro-Padrão da Curtose.

No que diz respeito às médias (ver Tabela 1), elas indicam que, considerando os valores nominais, as estratégias de *coping* mais frequentemente utilizadas pelos atletas avaliados são as de aproximação. Indicam, ainda, que a ordem na qual as estratégias de *coping* são mais frequentemente utilizadas pelos atletas é a seguinte: reavaliação da situação, ações diretas, autocontrole, apoio social, negação, inibição da ação, distração e por fim ações agressivas.

Quanto às medidas de tendência central, observa-se uma aproximação entre média, moda e mediana, o que pode estar indicando que as distribuições dos dados destas variáveis obedecem aos pressupostos da normalidade. Quanto ao desvio padrão, verifica-se que a maior parte apresenta dispersão adequada (valores nominais próximos à metade da média), sendo que a estratégia de *coping* "ações agressivas" apresenta valor aceitável (valor nominal inferior à média). Embora as medidas de tendência central tenham apresentado valores muito próximos, as estatísticas de distribuição indicam que os dados não aderem à normalidade (o teste Kolmogorov-Smirnov apresentou resultados significativos em todas as variáveis) e que todas as distribuições são assimétricas e nenhuma distribuição é mesocúrtica.

**Tabela 2.** Comparação Z de Wilcoxon pareado entre as dimensões de *coping* avaliadas.

Par	Z de Wilcoxon	Significância
Ação direta - Reavaliação da situação	- 2,968	0,003
Apoio social – Reavaliação da situação	- 12,269	0,000
Autocontrole – Reavaliação da situação	- 9,169	0,000
Ação agressiva – Reavaliação da situação	-14,558	0,000
Negação – Reavaliação da ação	-14,164	0,000
Distração - Reavaliação da ação	-15,066	0,000
Inibição da ação – Reavaliação da ação	14,827	0,000
Apoio social – Ação direta	-11,269	0,000
Autocontrole – Ação direta	-7,817	0,000
Ação agressiva – Ação direta	-13,945	0,000
Negação – Ação direta	-13,031	0,000
Distração – Ação direta	-14,082	0,000
Inibição da ação – Ação direta	-13,958	0,000
Autocontrole – Apoio social	-3,954	0,000
Ações agressivas – Apoio social	-10,019	0,000
Negação – Apoio social	-6,642	0,000
Distração – Apoio social	-8,592	0,000
Inibição da ação – Apoio social	-7,686	0,000
Ações Agressivas – Autocontrole	-12,638	0,000
Negação – Autocontrole	-11,370	0,000
Distração – Autocontrole	-12,598	0,000
Inibição da ação – Autocontrole	-11,396	0,000
Negação – Ações agressivas	-7,208	0,000
Distração – Ações agressivas	-4,995	0,000
Inibição da ação – Ações agressivas	-4,990	0,000
Distração – Negação	-3,081	0,002
Inibição da ação – Negação	-1,806	0,071
Inibição da ação – Distração	-0,645	0,519

Visto que os dados não aderem à normalidade, optou-se por usar o teste Wilcoxon para avaliar as semelhanças e diferenças entre os *ranks* dos valores obtidos nas 8 dimensões de *coping* avaliadas. Os resultados (ver tabela 2) indicam que há diferenças significativas entre todas as estratégias exceto um grupo de estratégias estatisticamente semelhantes, a saber, Inibição da ação e Negação e, ainda, Inibição da ação e Distração, que se diferenciam das demais. São estas as estratégias de *coping* mais preferidas pelos atletas. Sendo assim, as estratégias de *coping* avaliadas são usadas pelos atletas nesta ordem: (1ª) Reavaliação da Situação, (2ª) Ações Diretas, (3ª) Autocontrole, (4ª) Apoio Social, (5ª) Negação, (6ª) Inibição da Ação, Distração e Ações Agressivas.

## DISCUSSÃO

Realizada a análise dos dados, cabe agora discutir os principais resultados obtidos. O primeiro resultado interessante a ser discutido é aquele que indica que as principais estratégias utilizadas pelos atletas avaliados são Reavaliação da Situação. Sendo assim, se pode pensar que diante de uma situação onde o indivíduo tenta entender e reavaliar o acontecimento estressor, com o intuito de encontrar alguns aspectos mais favoráveis. Uma forma de atletas fazerem isso, frequentemente, é falar consigo mesmos (auto-fala) com a intenção de amenizar a gravidade da situação e concentra-se nos aspectos positivos da situação. Fazendo assim, os atletas reduzem a carga emocional do acontecimento estressor e buscam alterar a situação (RODRIGUES e CHAVES, 2008).

A segunda estratégia mais realizada pelos atletas diz respeito às Ações Diretas. Visto que *coping* é um processo, após Reavaliar a Situação, os atletas determinam mais claramente o comportamento a ser tomado para lidar com o estressor e partem para a ação, na tentativa de modificar as circunstâncias do evento estressante. Caso a ação direta não tenha o resultado esperado, utilizam então a terceira estratégia mais mencionada que é o Autocontrole. Sabe-se que, quando as coisas não estão ocorrendo conforme o esperado, é muito importante tentar manter o controle. Ainda assim, a situação precisa ser resolvida e, visto que a Ação Direta pensada pelo próprio atleta não funcionou, cabe a busca pelo Apoio Social (quarta estratégia mais utilizada), que engloba respostas de *coping* que incluam buscar auxílio externo para a resolução do conflito apelando para o treinador, colegas experientes, família, amigos ou pessoas que possam ajudar o atleta (ANSHEL et al., 2001).

A partir deste ponto, se o estressor não é eficientemente controlado, uma parcela dos jovens começa a utilizar estratégias chamadas evitativas. Estas estratégias são chamadas assim, pois o indivíduo não atua de forma ativa na tentativa de solucionar os conflitos. Eles se afastam da situação estressora com o propósito de reduzir o desconforto gerado por ela (ANTONIAZZI; SOUZA; HUTZ, 2009).

A estratégia de evitação mais utilizada é a Negação (quinta estratégia mais utilizada entre todas as estratégias avaliadas), que se refere a um afastamento cognitivo do estressor. Trata-se de uma tentativa de esquecer o problema na esperança de que ele se resolva sozinho. Na mesma linha, as categorias igualmente menos utilizadas pelos atletas são as que eles evitam lidar diretamente com a situação estressora, realizam outras atividades a fim de distrair-se do evento estressor ou, ainda, utilizar de violência física ou verbal como formas de lidar com o conflito. Neste grupo estão a Inibição da Ação, a Distração e as Ações Agressivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs avaliar os estilos de *coping* de atletas do esporte escolar. Atletas foram selecionados e avaliados, os dados colhidos foram analisados e os resultados obtidos permitem algumas conclusões. A primeira delas é a que os atletas avaliados usam significativamente mais estratégias de *coping* de aproximação, em detrimento das estratégias de evitação. Este resultado é animador, visto que são estratégias adaptativas, saudáveis, em uso neste contexto que é parte da iniciação esportiva.

A segunda conclusão diz respeito à ordem na qual as estratégias de *coping* são utilizadas durante o processo de *coping* destes atletas. A ordem é a seguinte: (1ª) Reavaliação da Situação, (2ª) Ações Diretas, (3ª) Autocontrole, (4ª) Apoio Social, (5ª) Negação, (6ª) Inibição da Ação, Distração e Ações Agressivas.

Estas informações podem ser úteis a Psicólogos, Professores e Treinadores que se preocupam com a formação integral de seus atletas. Estratégias de *coping* podem ser ensinadas e os processos de *coping* podem ser modificados e aprendidos por atletas. Estudos futuros poderiam explorar as possíveis diferenças nos processos, levando em conta o sexo, idade, modalidade e outras variáveis.

## REFERÊNCIAS

- ANSHEL, M.H.; KIM, K.W.; KIM, B.Y.; CHANG K. J.; VE EOM, H.J. A model for *coping* with stressful events in sport: theory, application, and future directions. **International Journal of Sport Psychology**, Texas, v.32, n.1, p.43-75, 2001.
- ANTONIAZZI, A.S.; DELL'AGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estud. psicol. Natal**, v.3, n.2, p.273-294. 1998.
- ANTONIAZZI, A.S.; SOUZA, L.K.; HUTZ, C.H. *Coping* em situações específicas, bem-estar subjetivo e autoestima em adolescentes. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia: Minas Gerais**, v.2, n.1, p.34-42. 2009.
- BACHION, M.M.; PERES, A.S.; BELISARIO, V.L.; CARVALHO, E.C. Estresse, ansiedade e *coping*: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Rev. Min. Enf.: Minas Gerais**, v.2, n.1, p.33-39. 1998.
- BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Inventário de *coping* para praticantes de atividades esportivas. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (**SIROP**), Montreal, Canadá, 2008.
- BIM, R.H.; NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A.; AMORIM, A.C.; VIEIRA, J.L.L.; VIEIRA, L.F. Estratégias de *coping* e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. **Revista Bras. Ciência e Movimento: Brasília**, v.22, n.3, p.69-75. 2014.
- CARVALHO, M.R.; FIDALE, T.M. Ansiedade pré-competitiva em atletas de artes marciais. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 15, N.148, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/ansiedade-pre-competitiva-em-artes-marciais.htm>>. Acesso em: 20 de novembro de 2015.
- COIMBRA, D.R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**. v.9, n.1, p. 95-106. 2013.
- CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F. Situational *coping* and *coping* dispositions in a stressful transaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.66, p.184-195. 1994.
- CARVER, C.S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J.K. Assessing *coping* strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.56, p.267-283. 1989.
- COMPAS, B.E.; BANEZ, G.A.; MALCARNE, V.; WORSHAM, N. Perceived control and *coping* with stress: a developmental perspective. **Journal of Social Issues**, v.47, p.23-34. 1991.
- DIAS, C.; CRUZ, J.F.; FONSECA, A.M. Emoções, stress, ansiedade e *coping*: estudo qualitativo com atletas de elite. **Rev. Port. Cien. Desp.**, Porto, v.9, n.1, p.9-23. 2009.
- FOLKMAN, S. Personal control and stress and *coping* process: A theoretical analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, n.46, p.839-852, 1984.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R.S. If it changes it must be a process: A study of emotion and *coping* during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.48, p.150-170. 1985.
- GOMES, S.S.; COIMBRA, D.R.; GUILLÉN, F.; MIRANDA, R.; BARRA FILHO, M. Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, v.2, n.1, p.25-40. 2007.
- LOPEZ, D.F.; LITTLE, T.D. Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain. **Developmental Psychology**, v.32, n.2, p.299-312. 1996.
- MARTINS, M.C.A. Factores de risco psicossociais para a saúde mental. **Millenium: Portugal**, v.29, p.255-268. 2004.
- MONTGOMERY, C.; TRUMPOWER, D.; MCMURTRY, A.; GHANI, S.; DAUBNEY, A.; GUERIN, E. Adolescent stress and *coping*: a meta-analysis. **Ontario Health Promotion E-Bulletin**, v.2014, n.849. 2014. Disponível em: <[http://ontario299.rssing.com/chan-7032975/all\\_p2.html#item36](http://ontario299.rssing.com/chan-7032975/all_p2.html#item36)> Acesso em: 20 de nov. 2015.

OLIVEIRA, L.P. **Motivação, estratégias de coping e perfeccionismo em atletas profissionalizados e não-profissionalizados de futebol de campo.** Tese apresentada mestrado de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá: Maringá, 2009.

PARKES, K.R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.46, p.655-668. 1984.

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais:** a complementaridade do SPSS. Lisboa: Edições Silabo, 2014.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; SILVA, C.B. Validação do questionário de burnout para atletas. **Revista da educação física:** Maringá, v. 17, n. 1, p. 27- 36. 2006.

RODRIGUES, A.B.; CHAVES, E.C. Fatores estressantes e estratégias de coping dos enfermeiros atuantes em oncologia. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.16, n.1, p.24-28. 2008.

RUDOLPH, K.D., DENNING, M.D., WEISZ, J. R. Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique. **Psychological Bulletin**, v.118, p.328-357. 1995.

SALGADO, D.; ROCHA, N.; MARQUES, A. Impacto do coping proactivo, do distress emocional e da auto-estima na funcionalidade e qualidade de vida de pessoas com esquizofrenia. **Psicologia, Saúde e Doença:** Portugal, v.9, n.1, p.143-154. 2008.

TOMAZ, R.; ZANINI, D.S. Personalidade e coping em pacientes com transtornos alimentares e obesidade. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v.22, n.3. p.447-454. 2009.

TOMAZ, R. **Personalidade e Coping em Pacientes Diagnosticados com Transtornos Alimentares e Obesidade.** Dissertação apresentada ao Mestrado em Psicologia da Universidade Católica de Goiás: Goiânia, 2008.

Rua Henrique Dias, 110 - Apt 52  
Vila Nova  
Novo Hamburgo/RS  
93520-270