



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Educação Física e Desportos

Pedro Ramos Losso

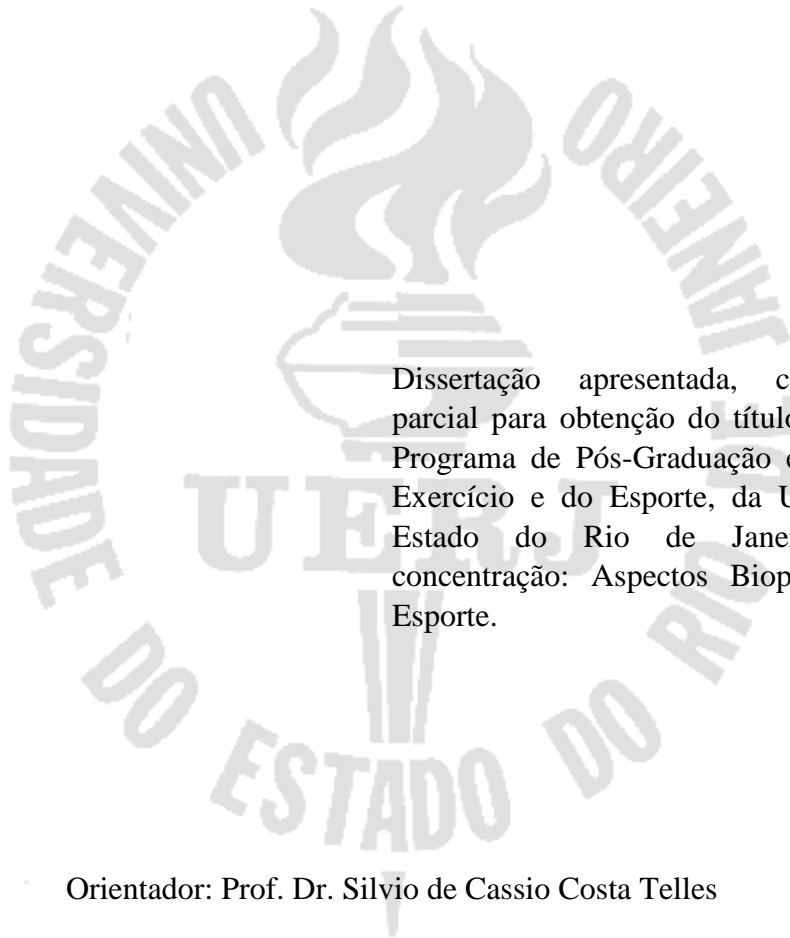
**A utilização do *coping* no ambiente escolar
por alunos atletas e não atletas**

Rio de Janeiro

2022

Pedro Ramos Losso

**A utilização do *coping* no ambiente escolar
por alunos atletas e não atletas**



Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Esporte.

Orientador: Prof. Dr. Silvio de Cassio Costa Telles

Rio de Janeiro

2022

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CEH/B

L881 Losso, Pedro Ramos.
A utilização do coping no ambiente escolar por alunos atletas e não atletas / Pedro Ramos Losso. – 2022.
81 f.: il.

Orientador: Silvio de Cassio Costa Telles.
Dissertação (mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Educação Física e Desportos.

1. Ajustamento (Psicologia) – Teses. 2. Esportes – Aspectos psicológicos – Teses. 3. Stress (Psicologia) – Teses. 4. Atletas – aspectos psicológicos – Teses. 5. Educação física para crianças – Teses. I. Telles, Silvio de Cassio Costa, 1971-. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Educação Física e Desportos. III. Título.

CDU 796:159.9

Bibliotecária: Mirna Lindenbaum CRB7 4916

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Pedro Ramos Losso

**A utilização do *coping* no ambiente escolar
por alunos atletas e não atletas**

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Esporte.

Aprovada em 14 de julho de 2022.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Silvio de Cassio Costa Telles (Orientador)
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof^a. Dra. Gabriela Conceição de Souza
Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Guilherme Tucher
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Marcelo Moreira Antunes
Universidade Federal Fluminense

Rio de Janeiro

2022

DEDICATÓRIA

Dedico àqueles que participam de corpo e alma na educação dos jovens; aos que se debruçam nos temas relacionados à saúde mental; aos que acreditam no esporte como ferramenta de mudança social. Dedico aos meus pais, Marcia e Carlos, que me guiaram e incentivaram a seguir seus passos na Educação Física, e acreditaram na realização de mais um sonho.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Carlos e Marcia, pelo apoio incondicional e exemplo, tanto de profissão quanto de vida, sempre presentes, incentivando minha evolução pessoal e profissional e acreditando na minha capacidade de alcançar os objetivos que tomei na vida, assim como a continuidade acadêmica.

Ao meu irmão, pela parceria.

Aos professores e amigos, que foram fundamentais e abriram as portas para que eu pudesse realizar o estudo com suas equipes.

À Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro e à Liga de Voleibol do Estado do Rio de Janeiro, pelo apoio e estrutura fornecidos ao estudo.

Aos Colégio MOPI e Everest, pela concessão da permissão de levar a proposta aos alunos das unidades.

Aos jovens indispensáveis participantes da pesquisa e seus responsáveis, pelo interesse e pelo tempo dedicado.

Ao professor Marcelo José Colonna Miranda, pelas contribuições e revisões.

Ao professor Silvio Telles, pelo acolhimento e dedicação na orientação, fundamentais para a finalização desta dissertação.

Aos amigos do Grupo de Escola Esporte e Cultura, pelos estudos semanais enriquecedores.

À Universidade do Estado do Rio de Janeiro e ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte, pelo acolhimento.

Aos membros da banca examinadora, pelo interesse e disponibilidade.

RESUMO

LOSSO, Pedro Ramos. *A utilização do coping no ambiente escolar por alunos atletas e não atletas*. 2022. 81 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) - Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

A rotina de um atleta é repleta de exposição ao estresse, desde as rotinas de treinamento, convívio com outros atletas, pais, treinadores e pressões externas, até as competições de alto rendimento e os momentos mais decisivos do esporte. Esses fatores permitem que os atletas desenvolvam mais estratégias de enfrentamento ao estresse, que são conhecidas como estratégias de *coping*. Segundo Carver e Scheier (1994), as pessoas desenvolvem maneiras de lidar com situações estressantes e esses hábitos ou estilos de *coping* podem influenciar na maneira de reagir a novas experiências. Os autores não definiram o estilo de *coping* como a preferência de um aspecto sobre os outros e sim como a tendência a utilizar os estilos em maior ou menor grau frente a situações de estresse. Assim, este estudo tem como objetivo geral discutir as estratégias de *coping* em escolares atletas e não atletas. Como objetivos específicos buscamos investigar o que se discute no campo acadêmico, assim como analisar e comparar as tendências psicológicas utilizadas no enfrentamento das situações estressoras no ambiente escolar entre alunos atletas e não atletas. Para tal, o estudo conta com dois artigos, sendo o primeiro uma análise de conteúdo de revisão sistemática, intitulado “Estratégias de *coping* por jovens atletas: Uma análise de conteúdo, com objetivo de investigar o campo acadêmico e o que se discute quanto a utilização do *coping* por jovens atletas. Foi realizada uma revisão sistemática seguida de uma análise de conteúdo (BARDIN, 2010). O segundo artigo, intitulado “Estratégias de *coping* em escolares atletas e não atletas”, objetivou analisar e comparar a utilização do *coping* no ambiente escolar, entre os jovens que participam e não participam de competições esportivas. Para o alcance desse objetivo, foi aplicado um questionário fechado, adaptado para as características do público alvo (ANTONIAZZI, 1998). Acreditamos que o enfrentamento de indivíduos expostos ao estresse proveniente das práticas esportivas tenha melhores respostas aos fatores estressores, como os provenientes de avaliações escolares.

Palavras-chave: Enfrentamento. Psicologia esportiva. Estresse na escola. *Coping*. Escolares.

ABSTRACT

LOSSO, Pedro Ramos. *The use of coping in the school environment by athletes and non-athlete students*. 2022. 81 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) - Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

An athlete's routine is full of exposure to stress, from training routines, socializing with other athletes, parents, coaches and external pressures, to high-performance competitions and the most decisive moments in sport. These factors allow athletes to develop more stress coping strategies, which are known as coping strategies. According to Carver and Scheier (1994), people develop ways of dealing with stressful situations and these habits or coping styles can influence the way they react to new experiences. The authors did not define the coping style as the preference of one aspect over the others, but as the tendency to use styles to a greater or lesser extent in the face of stressful situations. Thus, this study has the general objective of discussing coping strategies in athletic and non-athlete schoolchildren. As specific objectives, we seek to investigate what is discussed in the academic field, as well as analyze and compare the psychological trends used in coping with stressful situations in the school environment between athletes and non-athlete students. To this end, the study has two articles, the first being a content analysis of a systematic review, entitled 'Coping Strategies for Young Athletes: A Content Analysis', with the objective of investigating the academic field and what is discussed about use of coping by young athletes. A systematic review was performed followed by a content analysis (BARDIN, 2010). The second article, entitled 'Coping strategies in school athletes and non-athletes', aimed to analyze and compare the use of coping in the school environment, among young people who participate and do not participate in sports competitions. To achieve this objective, a closed questionnaire was applied, adapted to the characteristics of the target audience (ANTONIAZZI, 1998). We believe that coping with individuals exposed to stress arising from sports practices has better responses to stressing factors, such as those arising from school assessments.

Keywords: Sports psychology. School stress. Coping, Athletes.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Artigos selecionados para a revisão sistemática	29
Quadro 2 - Elaboração das categorias (análise de conteúdo)	33
Quadro 3 - Etapas, situações e <i>coping</i> utilizados no questionário final.....	54

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Análise comparativa entre os Grupos de Atletas (Sim) e Não Atletas (Não)	57
Tabela 2 -	Análise comparativa entre os grupos: Atletas Masculinos (Masc) e Atletas femininos (Fem)	58
Tabela 3 -	Análise comparativa entre os grupos: atletas de escola pública e atletas de escola particular	59
Tabela 4 -	Análise comparativa entre gêneros contendo todos os integrantes da pesquisa (atletas e não atletas)	59
Tabela 5 -	Análise comparativa entre tipos de escola contendo todos os integrantes da pesquisa (atletas e não atletas)	60

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Modelo de processamento de estresse e <i>coping</i>	23
Figura 2 -	Fluxograma da revisão sistemática	28
Figura 3 -	Dados explanatórios dos motivos de evasão escolar de jovens brasileiros...	64

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	11
1	ESTUDO 1- ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> POR JOVENS ATLETAS: UMA ANÁLISE DE CONTEÚDO	20
1.1	Introdução	21
1.2	Procedimentos Metodológicos	26
1.2.1	<u>Escala PRISMA</u>	27
1.3	Resultados	28
1.3.1	<u>Análise das Categorias</u>	33
1.3.2	<u>Considerações Finais</u>	42
1.4	Referências	43
2	ESTUDO 2	48
2.1	Introdução	49
2.1.1	<u>Ambientes fontes de stress</u>	51
2.1.2	<u>O esporte na maturação emocional</u>	52
2.2	Procedimentos Metodológicos	53
2.2.1	<u>Instrumentos</u>	53
2.2.2	<u>Procedimento</u>	55
2.2.3	<u>Procedimento Remoto</u>	55
2.2.4	<u>Participantes</u>	56
2.3	Resultados	57
2.4	Discussão	60
2.5	Considerações Finais	64
2.6	Referências	65
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
	REFERÊNCIAS	72
	ANEXO - Questionário adaptado de <i>Coping</i> para avaliação de adolescentes sob as pressões do ambiente escolar	79

INTRODUÇÃO

Estresse

Inerente à existência humana, o estresse é um fator inevitável dos processos comuns aos rituais das sociedades (FOUCAULT, 1970), fazendo parte do cotidiano de todos os indivíduos. Entretanto, as diferentes formas que as pessoas são afetadas e as ações tomadas diante de tais experiências podem ser aspectos fundamentais das capacidades de resolução de problemas. Assim, tende-se a creditar êxito àqueles com maior capacidade de lidar com o estresse nos contextos mais desafiadores, como pode acontecer em situações de conflitos interpessoais, profissionais e familiares, ou até mesmo nos resultados acadêmicos ou competitivos desportivos.

Diretamente relacionado às respostas fisiológicas de síntese de cortisol, noradrenalina e adrenalina, e essas aos seus efeitos colaterais, o estresse é comumente interpretado como uma reação negativa e prejudicial à saúde. No entanto, o entendimento dos efeitos fisiológicos e sociais provenientes do estresse e seu papel como parte fundamental na manutenção da saúde mental e da qualidade de vida nem sempre é parte relevante dos conceitos de saúde e doença. Quanto às diferentes concepções de saúde, Morais *et al*, (2012) explicam que a evolução histórica aponta três visões principais a partir do século XX: o conceito médico, o conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o conceito ecológico.

O conceito médico entende a saúde como a ausência de doenças. Baseado em uma perspectiva biomédica, alimenta o cisalhamento das partes corpo e mente, assim como no dualismo cartesiano; assim, o bom funcionamento do corpo é comparado ao de uma máquina, cujas condições orgânicas bastam para manutenção e ajustes isolados e, sem sintomas ou sinais evidentes de problemas, pode ser considerado funcional e saudável (MORAIS *et al.*, 2012).

A OMS ampliou o conceito médico englobando os processos saúde/doença, as relações psíquicas e sociais. Ao agregar valor para questões relacionadas ao convívio social e aos fatores psicológicos individuais como parte integrante do que se entende por saúde, a carta de princípios divulgada pela OMS em 1948 diz que “saúde é a situação de perfeito bem-estar, físico, mental e social”, reconhecendo o direito à saúde, assim como a obrigação por parte do Estado de promover e proteger a saúde pública (SCLIAR, 2007). Apesar de ser esta uma definição mais completa que a anterior (conceito médico), algumas lacunas são deixadas em aberto, como percebido por Segre (1997) ao apontar que o termo “perfeito” pode ser

utópico para todos os três momentos – a começar pelo físico, que deve corresponder aos padrões de beleza inalcançáveis impostos pela sociedade, passando pelo lado social, repleto de conflitos e antagonismos sociais, e por fim o mental, que vai de encontro ao controle do caos do autoconhecimento. Com isso, o autor propõe uma nova versão à da OMS: “Saúde é um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade” (SEGRE, 1997).

A perspectiva ecológica, segundo Morais *et al.* (2012), compreende a saúde de uma forma mais abrangente, levando em consideração a historicidade, a multidimensionalidade e a processualidade. Por historicidade, entendem-se os processos socioculturais, assim como os diversos habitus (BOURDIEU, 2004) comuns a cada sociedade e suas concepções variadas de saúde. A multidimensionalidade compreende o espírito, o corpo e a sociedade como pilares da saúde, não cabendo apenas aos aspectos biológicos ser isoladamente os causadores de doenças. Por fim, o processo caracteriza-se como a compreensão dessas variáveis como parte de um continuum, sempre em movimento.

Compreendendo o papel da saúde mental como componente estrutural de um conceito amplo para saúde, pode-se perceber o estresse como o principal fator antagônico a esse pilar. Desencadeadas pela desregulação hormonal, diversas patologias são associadas ao estresse crônico, como cardiovasculares, metabólicas, gastrointestinais, reprodutivas, infecciosas, reumáticas, câncer, depressão e distúrbios de crescimento (BAUER, 2002).

A primeira definição de estresse é apresentada por Selye (1936) ao observar um padrão de respostas fisiológicas para experiências sensoriais nocivas ao organismo, ou que sejam interpretadas como situações de perigo. Tais experiências são, portanto, descritas como “estressoras”. Bauer (2002) classifica o estresse via três fontes diferentes. O estressor sensorial ou físico, que envolve um contato direto com o organismo, inclui a prática de atividades físicas, esportes radicais, exposição a temperaturas extremas, por exemplo. Já o estressor psicológico é percebido pelo sistema nervoso central em situações puramente cognitivas (mentais), sem qualquer contato com o organismo físico. Associam-se a este estressor: prestação de exames escolares, falar em público, discussões conjugais, cuidar de parentes enfermos, entre outros. As infecções compõem o terceiro tipo de estressor; ligadas ao sistema imunológico, as citocinas, por sua vez, ativam um importante mecanismo endócrino (hormonal) de controle de vírus, bactérias, fungos ou parasitas.

As respostas fisiológicas do organismo ao perceber e interpretar as variadas situações estressoras são organizadas por Selye (1936) em três possíveis estágios. No primeiro (“alarme”), o corpo ativa o sistema neuroendócrino ao receber o estímulo do estressor. A partir desse ponto, as glândulas adrenais ou suprarrenais, como efeito da ativação do sistema

nervoso simpático, iniciam a síntese e liberação dos hormônios do estresse (adrenalina, noradrenalina e cortisol), que desencadeiam uma série de respostas, aceleram o batimento cardíaco, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e os níveis de açúcar no sangue, preparando o organismo para situação de luta ou fuga.

O segundo estágio (“adaptação”) é o momento de recuperação dos níveis hormonais pós estímulo e reparo dos danos causados pelo estresse anterior. No entanto, se o estresse permanece em alta, inicia-se o terceiro estágio (“exaustão”), podendo provocar um desequilíbrio hormonal e, por fim, levar ao surgimento das patologias consequentes, previamente citadas. Percebe-se que o organismo é extremamente capaz de reagir e se recuperar de forma funcional dos estresses agudos, entretanto a manutenção da alta percepção dos estímulos estressores pode acarretar na multiplicação em cascata de suas respostas, tornando o estresse crônico nocivo ao organismo, e à qualidade de vida em geral (BAUER, 2002; SELYE, 1936).

Estresse na infância e adolescência

A fragilidade biológica e social, naturais da infância, levam à sua dependência total dos adultos para sobrevivência e desenvolvimento, por um grande período da vida. A influência dos adultos na tomada de decisão na vida dos jovens das mais diversas idades compõe o contexto sociocultural de formação do perfil psicológico de um indivíduo, incluindo a autopercepção, a autoeficácia, mecanismos de autocontrole, o relacionamento com os outros, entre outros. A criança acaba por raramente lidar diretamente com o estresse e sim com todo o meio que a circunda, sendo a escola o primeiro e talvez o principal ambiente onde o jovem terá algum grau de autonomia na tomada de decisões (COMPAS, 1987).

O ambiente escolar pode ser tratado como um fator impactante no ato de aprender, por ser composto pelas mais diversas fontes de estresse, como as condições físicas da sala de aula, estratégias pedagógicas, relacionamento com as pessoas da escola (professores, colegas...). Tais fatores se somam aos familiares, como escolaridade dos pais, condições socioeconômicas, violência familiar. Assim, as escolhas individuais de enfrentamento ao estresse interferem não somente na saúde mental de cada indivíduo, mas também na sua performance acadêmica (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; COMPAS, 1987; KRISTENSEN, 2010).

Adolescere é uma palavra latina da qual originou-se “adolescência”, de significado crescer, desenvolver-se, tornar-se jovem. Trata-se do período na vida marcado pelas extremas mudanças físicas, cognitivas e pessoais, compondo as mais diversas fontes de estresse que

serão inevitáveis no processo de preparação para a vida adulta (KRISTENSEN, 2010). O contexto sociocultural é ressaltado por Kristensen (2010) como importante variável na formação dos perfis psicológicos dos jovens, relatando essa etapa da vida como momento de adequação massiva aos padrões e normas comportamentais. Nesse período, os adolescentes estão testando suas possibilidades, assim como suas capacidades de lidar com problemas. Assim, a adolescência é um período de afirmações e conflitos, um processo potencial fomentador das experiências que irão compor o leque de estratégias de enfrentamento ao estresse – ou estratégias de *coping* de cada indivíduo.

Conceito de *Coping*

Diversos pesquisadores da área da psicologia têm se voltado para o *coping* devido ao seu potencial em promover adaptabilidade social e servir como um moderador entre estresse e saúde (ANTONIAZZI, 1998). As primeiras gerações de pesquisadores apontam o *coping* como um mecanismo de defesa inconsciente e rígido perante o estresse. Contudo, estudos posteriores distinguem os mecanismos de defesa das estratégias de *coping* em si, visto que os comportamentos associados ao *coping* foram entendidos como propositais e flexíveis, adequando-se ao ambiente e orientados para o futuro (FOLKMAN; LAZARUS, 1980). Mais recentemente, os estudos se debruçam sobre evidências da convergência entre *coping* e traços de personalidade (ANTONIAZZI, 1998). Apesar de ser possível observar diferenças nas definições conceituais das várias gerações de pesquisadores da área, após uma revisão da literatura, Antoniazzi (1998) define *coping* como o termo utilizado para tratar do conjunto das diversas estratégias utilizadas para se adaptarem a circunstâncias adversas.

Para definir *coping*, Folkman e Lazarus (1980) apresentaram quatro conceitos principais: (a) *coping* é um processo ou interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente; (b) Sua função é de administração da situação estressora, ao invés do seu controle ou domínio; (c) os processos de *coping* pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo; (d) *coping* é a mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, ministrar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

Além da definição clássica de Folkman e Lazarus, Carver e Scheier (1994) apresentam dois tipos de *coping*: os Estilos de *Coping*, formados por respostas a experiências de vida, que desencadeiam em hábitos, influenciando novas situações e refletindo a tendência individual

de resposta para cada circunstância; e as Estratégias de *Coping*, que estão ligadas aos fatores comportamentais para lidar com o estressor.

De acordo com Folkman e Lazarus (1980), as estratégias de *coping* podem ser subdivididas em dois tipos: as estratégias de *coping* focalizadas na emoção, com esforços voltados ao controle emocional perante o estresse (ex: respirar fundo, fumar um cigarro, tomar um remédio calmante); e as estratégias de *coping* focalizadas no problema, constituídas pelo esforço de agir frente à origem do estresse, resolvendo a tensão causada entre indivíduo e ambiente.

Dentro desse pressuposto, pesquisadores também têm categorizado *coping* em duas vertentes: aproximação e evitação. A categoria de Aproximação apresenta manifestações cognitivas e comportamentais em busca de lidar com o estresse diretamente; vistas como mais adaptativas e funcionais, têm como estratégias o *coping* ativo, a busca por informação, a planificação para lidar com um problema, entre outros. Com isso, são consideradas respostas positivas, visto que a pessoa acredita na sua capacidade de controlar a situação. Já as estratégias da vertente Evitação são utilizadas primordialmente quando a pessoa não se sente capaz de lidar com o evento estressor (ao menos não naquele momento) e tende a adiar ou ignorar o problema; assim, relacionam-se mais negativamente com o estresse, utilizando estratégias de negação, afastamento e distração, por exemplo (ANTONIAZZI, 1998; HOLAHAN; MOOS; SCHAEFER, 1996).

Lazarus e De Longis (1983) defendem a ideia de que os processos de *coping* podem sofrer alterações devido às experiências adquiridas com o passar do tempo. Petersen (1989) reforça que o nível de desenvolvimento cognitivo interfere diretamente na forma como a criança vai associar cada acontecimento com seu aporte mental, logo aqueles que possuem um leque mais vasto de experiências podem fazer mais ligações entre o estressor atual e eventos similares e suas possíveis soluções. Sabe-se que esse desenvolvimento cognitivo influencia até mesmo no tipo de estratégias utilizadas de acordo com a faixa etária, sendo os mais jovens, até aproximadamente 10 anos de idade, aqueles que buscam as estratégias de *coping* focalizadas no problema, enquanto que os mais velhos vão desenvolver, durante a adolescência, as estratégias de *coping* focalizadas na emoção (COMPAS *et al.*, 1991).

Estresse, *Coping* e Esporte

A relevância da proposta do presente estudo reside na busca do olhar crítico sobre o senso comum de que a prática desportiva e o esporte competitivo são importantes ferramentas

no processo de desenvolvimento dos jovens, ajudando na formação de indivíduos mais preparados para lidar com as demandas do dia a dia.

O esporte competitivo exige do atleta o mais alto nível de desempenho possível; para tal, treinamentos árduos, dedicação intensa e competir regularmente são ingredientes da rotina estressante de um atleta que visa destacar-se dos demais praticantes da mesma modalidade esportiva. Para alcançar tal objetivo, o atleta precisa ser submetido aos mais elevados níveis de exigência física, técnica, psicológica, etc. (DE ROSE JUNIOR, 1999).

De Rose Junior (1999) identificou quatro situações competitivas citadas por jovens atletas como causadoras de estresse: o jogo, a influência de pessoas importantes, os estados psicológicos e o planejamento e organização; já os medos/inseguranças, os companheiros de time, os técnicos, a importância do jogo e a própria competência foram apontados como fontes mais comuns que possam influenciar negativamente um atleta. Enquanto Vasconcellos (1992) ressalta a importância da individualidade na interpretação do ambiente estressor, assim como da quantidade de recursos de enfrentamento da demanda, revelando que as reações ao estresse servirão de aporte psicológico para novas experiências, desenvolvendo assim novos recursos para um sistema integrado das respostas emitidas (fisiológicas ou comportamentais).

Em relação aos fatores psicossociais que podem influenciar um atleta, Palou e Ponseti (2013) reforçam que os familiares e treinadores também devem ser considerados para análise. Em colaboração com essa perspectiva, De Rose Junior (2010) aponta dois fatores geradores de estresse: Fatores Competitivos Individuais (FCI) e Fatores Competitivos Situacionais (FCS). Os FCI são atributos de cada atleta, como capacidade física e técnica, características pessoais, experiências próprias, nível de aspiração e expectativa, enquanto os FCS compreendem as situações geradas pelo meio, como local de competição, qualidade do material apresentado, preparação e treinamento, assim como situações específicas do jogo (adversários, torcida, técnico, arbitragem, etc.). Em reforço a essa perspectiva, o estudo de Smith (1990) concluiu que estratégias de *coping* e apoio social são recursos individuais que trabalham em conjunto, de maneira a influenciar o estresse cotidiano. Qualquer evento estressante gera adaptações nas pessoas, e todos os atletas avaliados pela pesquisa sobre estresse no cotidiano de Rogers (2003) apresentaram redução da visão periférica, independentemente do nível de competitividade ou estresse.

Citadas anteriormente, certas experiências estressoras provenientes do ambiente competitivo são comuns a todos os participantes, o que não significa que todos serão afetados igualmente por elas, podendo apresentar respostas diferentes. De Rose Junior (1999) aponta que atletas com bom preparo físico e mental perceberão a competição como uma

oportunidade, em caráter desafiador positivo. No entanto, para os atletas que não correspondem aos mesmos requisitos, ela poderá apresentar-se como um fator negativo, com um potencial risco a sua saúde física, mental e social, e conseqüentemente reduzindo a capacidade de desempenho desse atleta.

Interpretar o ambiente e sensações com base em experiências passadas, para então aplicar as estratégias de *coping* escolhidas, é parte fundamental da rotina dos atletas de alto nível e muitas vezes essas estratégias de *coping* são reconhecidas pelo público, como característica registrada do atleta. Como por exemplo, a brasileira ex-jogadora de basquete, Hortência e a sua famosa técnica de respiração e pré-visualização antes realizar cada lance livre; A técnica de auto fala positiva da ex-saltadora com vara, a russa Yelena Isinbaeva. Ou os conhecidos gestos repetitivos do ritual que antecede cada saque do tenista espanhol, Rafael Nadal. Diversos são os exemplos de estratégias de *coping* que podem ser observados em todos os atletas e esportes, para entender a aplicação prática do presente objeto de estudo.

Para melhor compreender a importância dos efeitos do estresse e sua administração, Martens (1990) compõe a competição em quatro componentes que interagem entre si e são diretamente influenciados pela forma de reagir de cada indivíduo. O primeiro, conhecido por Situação Competitiva Objetiva (SCO), é todo estímulo decorrente do meio competitivo, como ter que atingir um nível esperado de desempenho, e os fatores que integram esse processo são treinamento, torcida, material, adversário, técnico, etc.

Quando o SCO é interpretado pelo atleta, é gerado o segundo componente, conhecido por Situação Competitiva Subjetiva (SCS); nesse caso, uma mesma situação pode ser avaliada de maneiras completamente diferentes pelos atletas, podendo ser interpretada tanto de forma positiva e estimuladora quanto de forma negativa e ameaçadora. As Respostas (RES) a esses estímulos se apresentarão de formas fisiológicas, psicológicas, comportamentais, psicomotoras e sociais, variando sua intensidade de acordo com o controle emocional do indivíduo. De acordo com as RES apresentadas ao estresse, um quarto componente conhecido por Conseqüências (COM) servirá como guia para comportamentos futuros, influenciando o indivíduo a apresentar reações de enfrentamento ou de fuga para próximos eventos.

Para traçar perfis de personalidade entre as pessoas, as estratégias de *coping*, segundo Folkman (1986), refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com o evento estressor, indicando que a prática e a vivência competitiva teriam importância para superar o estresse e manter o rendimento esportivo. Belém (2014) aponta também que atletas podem criar as estratégias de *coping* que precisam para se adaptar e lidar com as demandas contextuais. Já Segato (2010) afirma que, quanto mais vivenciassem esse ambiente, mais

aptos estariam para identificar e resolver situações, podendo se sentir mais seguros ao enfrentar novos desafios. Logo, o presente estudo apresenta a hipótese de que tais experiências providas pelo ambiente desportivo, pode gerar benefícios em outros contextos, fazendo dos atletas, pessoas mais bem preparadas para lidar com o estresse.

Quanto à diferença das estratégias de *coping* apresentadas por atletas e não atletas, é importante ressaltar que alguns autores presentes no aporte teórico deste estudo encontraram resultados divergentes quanto à hipótese aqui levantada. Azevedo (2003) concluiu que atletas e não atletas são equivalentes na frequência de utilização das estratégias de *coping* ao lidar com a dor (independentemente do gênero), diferentemente de Segato (2010), que encontrou nos atletas um controle do estresse acima da média, utilizando estratégias cognitivas e somáticas em competição. Já Belém (2014) apontou que as estratégias de *coping* – como ter metas definidas, motivação e utilizar de concentração para as competições – apresentam um impacto significativo no desenvolvimento do perfil resiliente do atleta.

A motivação do presente estudo tem como objeto de interesse justamente a comparação dos perfis psicológicos de jovens atletas e não atletas, quanto à adoção das estratégias de *coping* no enfrentamento às situações estressoras comuns ao meio escolar, apresentado previamente como importante ambiente para o processo de maturação cognitiva dos jovens. Com isso, busca-se investigar a hipótese de que jovens atletas apresentem os processos de *coping* mais efetivos para lidar com o estresse.

Assim, apresenta-se, como objetivo geral, verificar se existe diferença nas estratégias de *coping* utilizadas por escolares atletas e não atletas. Como objetivos específicos, buscar-se-á investigar o que se discute no campo acadêmico quanto à importância da utilização das estratégias de *coping* por jovens atletas para lidar com os estresses multifatoriais que se configuram pelos diferentes campos em que frequentam, e ainda analisar e comparar as tendências psicológicas utilizadas no enfrentamento das situações estressoras no cotidiano do ambiente escolar entre os alunos que participam e os que não participam de competições esportivas.

Para o alcance do objetivo geral, esta dissertação foi dividida em quatro partes. Na primeira, Introdução, apresentam-se as nuances do assunto de interesse e os objetivos gerais e específicos. A segunda traz o primeiro estudo, intitulado “Estratégias de *coping* por jovens atletas: uma análise de conteúdo”, com objetivo de investigar o campo acadêmico e o que se discute quanto à utilização do *coping* por jovens atletas. Para tal, será realizada uma revisão sistemática seguida de uma análise de conteúdo (BARDIN, 2010). Na terceira parte, o segundo estudo, intitulado “Estratégias de *coping* em escolares atletas e não atletas”, objetiva

analisar e comparar a utilização do *coping* no ambiente escolar, entre os jovens atletas e não atletas, por meio de aplicação de um questionário fechado, adaptado para as características do público alvo (ANTONIAZZI, 1998). Por fim, as considerações finais da dissertação se compõem de uma síntese dos elementos constantes, reforçando as ideias e fechando as questões apresentadas no processo do trabalho.

1 ESTUDO I - ESTRATÉGIAS DE *COPING* POR JOVENS ATLETAS: UMA ANÁLISE DE CONTEÚDO

RESUMO

A convivência de atletas com situações de estresse, tanto dentro quanto fora do ambiente competitivo, permite que os atletas adquiram experiência e aprendam a identificar a melhor estratégia para se controlarem diante de situações adversas. Essas estratégias de enfrentamento são conhecidas como *coping*. Esta revisão sistemática de literatura teve como objetivo geral investigar o posicionamento dos artigos das bases LILACS, SCOPUS e CAPES sobre a importância da utilização das estratégias de *coping* por jovens atletas para lidar com os estresses provenientes do campo. De forma secundária, objetivou-se analisar o *coping* sob os pontos de vista da performance desportiva e no contexto social desses jovens atletas. Os artigos foram selecionados em três etapas, por títulos, resumos e qualidade metodológica de acordo (PRISMA). Para cumprir com o objetivo geral foi realizada uma análise de conteúdo do material selecionado, como proposto por Bardin (2010). A partir da leitura dos textos, três categorias emergiram: 1) Conceitos de *Coping*; 2) Social; 3) Performance. Foi possível concluir que a presença dos pais e treinadores é fonte frequente de estresse no contexto social dos jovens, além da relação direta entre estratégias de *coping* e performance. Por fim, dada a importância dos processos que influenciam nas respostas de enfrentamento ao estresse, recomenda-se o investimento na capacitação dos profissionais que trabalham com jovens atletas, em que a gestão individual psicológica se apresenta tão importante quanto o desenvolvimento técnico.

Palavras-chave: Atletas. *Coping*. Escola.

ABSTRACT

The coexistence of athletes with hypotheses of stress, both within the competitive environment, allows athletes to gain experience and learn to identify a better strategy to control through adverse situations. These *coping* strategies are known as '*coping*'. This systematic literature review aimed to investigate the positioning of the articles in the LILACS, SCOPUS and CAPES search bases on the importance of using *coping* strategies by young athletes to deal with women from the countryside. Secondly, the objective was to analyze the confrontation from the point of view of sports performance and in the social context of young athletes. The articles were selected in three stages, by titles, abstracts and methodological quality of agreement (PRISMA). To fulfill the main objective, an analysis of selected content was carried out, as proposed by Bardin (2010). From the reading of the texts, three categories emerged, classifying the reading into three relevant categories, 1) Coping concepts; 2) Social; 3) Performance. Thus, it was possible to conclude that the presence of parents and coaches are sources of stress in the social context of young people, in addition to the direct relationship between *coping* and performance. Finally, given the importance of the processes that influence responses to *coping* with stress, it is therefore recommended that investment in the training of professionals working with young athletes, where individual psychological management is as important as technical development.

Keywords: Athletes. *Coping*. School.

1.1 Introdução

Esportes de alto rendimento possuem ambientes potencialmente estressantes para o jovem atleta, não apenas no ato competitivo, mas também em todos os fatores intrínsecos ao campo desportivo. O aumento do nível do estresse percebido, tanto físico quanto psicológico, pode influenciar no rendimento e conseqüentemente no sucesso do atleta (VIEIRA *et al.*, 2013). Lesões, pressão de pais e treinadores por resultados, ansiedade, esses são alguns dos exemplos citados de como o estresse pode influenciar negativamente a performance, e saber lidar com esses fatores emocionais pode ser um grande diferencial. Há muitos anos, pesquisadores de diversas disciplinas têm se debruçado sobre o entendimento das manifestações do estresse em associação com suas variadas fontes de origem, assim como postulam a existência de três modelos de mediação do estresse: o suporte social, o recurso psicossocial e o recurso de *coping* (VIEIRA *et al.* 2013; AZEVEDO; SAMULSKI. 2003; SMITH *et al.*, 1990; ROGERS *et al.*, 2003).

Saber reconhecer no próprio corpo os sintomas decorrentes dos efeitos hormonais do estresse, como aumento da frequência cardíaca, sudorese, pernas bambas, entre outros, pode facilitar o controle emocional em momentos de tomada de decisão (SELYE, 1936). Esse controle pode ser realizado de diferentes formas, e isso será diretamente relacionado, a princípio, com a personalidade de cada pessoa, que adotará ações para lidar com o estresse, conhecidas como estratégias de *coping* (DE ROSE JUNIOR, 1999).

Para Haythornwait *et al.* (1998), estratégias de *coping* podem ser definidas como uma “tentativa de lidar ou controlar um estressor específico, podendo esta ser uma abordagem somática ou cognitiva” (AZEVEDO; SAMULSKI, 2003). Os esforços ou estratégias de *coping* são as decisões específicas de enfrentamento referindo-se aos aspectos comportamentais ou cognitivos e as ações recorrentes durante um episódio estressante particular. Esses fatores podem apresentar-se diferentemente, sofrendo variações ao longo do tempo, ou para os diferentes contextos, sempre dependendo da natureza do evento estressor (COMPAS, 1987).

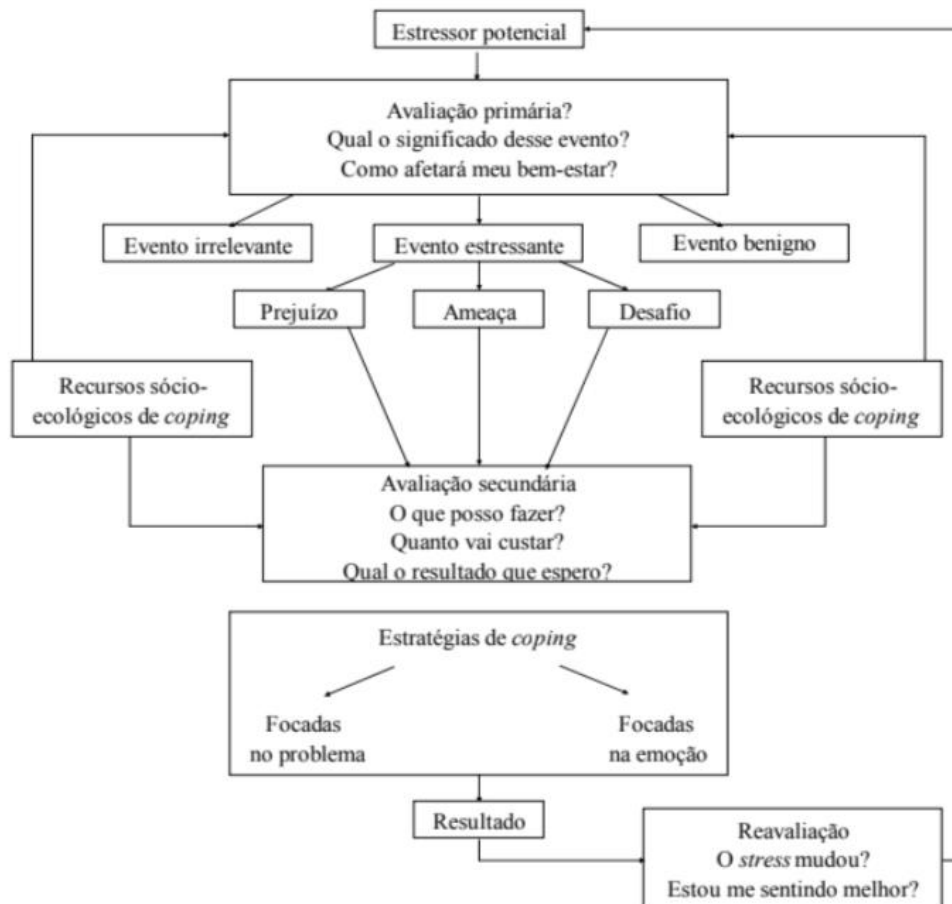
Segundo Segato *et al.* (2010), estratégias de *coping* somáticas são caracterizadas por manifestações fisiológicas, enquanto que estratégias de *coping* cognitivas são ligadas a sentimentos subjetivos que podem controlar o comportamento, como: percepção, memória, afeto e linguagem (ARAÚJO *et al.*, 2006; LIMA *et al.*, 2004). Ao identificar uma situação de

estresse, a forma como a pessoa interpreta esse momento é determinante para a escolha da reação.

Smith *et al.* (1988) pontuam as estratégias de *coping* em sete subescalas: i) desempenho máximo sob pressão; ii) ausência de preocupações; iii) confronto com adversidades; iv) concentração; v) formulação de objetivos; vi) confiança e motivação positiva; e vii) treinabilidade.

Também é relevante apontar uma diferença entre as terminologias “estilos” e “estratégias” de *coping*. Os “estilos de *coping*” referem-se à personalidade individual, em que o estresse é recebido e interpretado de forma mais inconsciente, enquanto as “estratégias de *coping*” se relacionam a ações cognitivas, em que diferentes “estratégias” podem ser tomadas e/ou alteradas em virtude do evento estressor. A segunda é diretamente influenciada pela primeira (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Nesse sentido, Lazarus e Folkman (1984) contemplam a compreensão da dinâmica sistemática do processo do *coping*, a partir da avaliação, interpretação e representação cognitiva, e da reavaliação do produto final em função da nova situação que se apresenta (Figura1).

Figura 1 - Modelo de processamento de estresse e *coping*

Fonte: LAZARUS; FOLKMAN, 1984.

O objetivo da utilização das estratégias de *coping* pelas pessoas é posicionar-se psicologicamente bem diante uma situação e, para isso, o autoconhecimento se torna essencialmente prático ao lidar com o estresse. É perceber o “estilo” de *coping* advindo de uma avaliação primária e a identificação das ameaças ou oportunidades de determinado estímulo, para que, a partir deste, possa determinar quais as melhores “estratégias” de *coping* adotar, para encontrar uma Zona Ótima de Funcionamento Individual (IZOF) (JOKELA; HANIN, 1999).

O IZOF (sigla em inglês para *Individual Zone of Optimal Functioning*) é apresentado por Jokela e Hanin (1999) como o estado de ansiedade ideal competitivo. Observam os autores a importância de reconhecer que cada pessoa pode ter sua zona de conforto emocional, e apontam que os atletas de alto nível são mais capazes de associar experiências prévias (positivas ou negativas) e comparar seus níveis de estresse com os do atual momento, diante de uma nova performance, a fim de poderem adotar as estratégias ideais para se reprogramar dentro daquele padrão emocional próprio.

Em seu estudo, Legrand e Lescanff (2003) indicam que a ativação psicológica ideal depende da exigência da modalidade e do momento percebido. Portanto, uma baixa ativação parece não ser apropriada para um esporte altamente ativo, a exemplo do rúgbi, em que melhoras no desempenho ocorreram com atletas altamente estimulados, enquanto que o mesmo nível de ativação psicológica seria contraproducente para um atleta de tiro, que precisa manter sua frequência cardíaca baixa para atingir o alvo com melhor precisão. Entende-se, então, que ter a ativação ideal auxilia na melhor escolha de estratégia de *coping* durante uma prova, e os mecanismos para encontrar e se manter nessa zona ótima são regulados pelas próprias estratégias de *coping* adotadas (SEGATO *et al.*, 2010).

A prática e a vivência competitiva são importantes para superar o estresse e manter o bom rendimento esportivo, assim os atletas podem criar as estratégias de *coping* de que precisam para se adaptar e lidar com as demandas contextuais (BELÉM *et al.*, 2014). Quanto mais vivenciarem esse ambiente, mais aptos estarão para identificar e resolver situações, podendo se sentir mais seguros ao enfrentar novos desafios (SEGATO *et al.*, 2010). De acordo com o estudo de Segato *et al.*, (2010), conhecer as situações estressoras e vivenciá-las em diferentes contextos são fatores importantes no processo de desenvolvimento de um atleta, por adquirir maior experiência para lidar com diferentes fatores de controle do estresse, o que pode trazer benefícios ao atleta no rendimento esportivo, podendo esse ser um diferencial técnico determinante (ALLEN *et al.*, 2006; DETANICO *et al.*, 2005; MACKIE; LEGG, 1999; VASCONCELOS *et al.*, 2006; HANTON *et al.*, 2004; MÁRQUEZ, 2006).

Entretanto, a abordagem do *coping* necessita de atenção ao contexto específico de cada demanda e suas variáveis. Para Lazarus e Folkman (1984), é preciso ter o maior número de informações sobre o indivíduo e o ambiente, devido ao fato de que as estratégias utilizadas em um momento não necessariamente terão a mesma avaliação em outras circunstâncias. A exemplo dessa especificidade, situações que sugerem ameaças ou desafios que necessitem de uma ação e adaptação são confrontados desde a infância por qualquer pessoa. E é na infância e adolescência que o *coping* é encontrado como um fator individual moderador na relação estresse – transtorno. Portanto, segundo Compas (1987), lidar com o estresse psicossocial pode ser considerado uma característica central do desenvolvimento humano.

Em termos gerais, a participação de crianças e jovens no desporto é associada a diversos tipos de vantagens para o desenvolvimento, tanto em nível físico, como através do processo de aprendizagem das competências desportivas, melhorando a saúde como um todo, além de prevenir doenças recorrentes ao sedentarismo. Quanto ao nível psicossocial, associa-

se a prática desportiva com o possível desenvolvimento de características mentais positivas apontadas como próprias do desporto em causa (MACHADO; GOMES, 2011; BROW, 1992).

Brow (1992) aponta oito benefícios da prática desportiva para a formação dos jovens:

- i) Desenvolvimento de competências específicas da modalidade;
- ii) Aperfeiçoamento das capacidades e da forma física;
- iii) Aprendizagem de técnicas a fim de melhorar o rendimento desportivo e a saúde;
- iv) Adoção de estilo de vida caracterizado pela prática regular do desporto e do exercício físico;
- v) Desenvolvimento de uma auto imagem realista e positiva;
- vi) Respeito pelas regras e normas como meios facilitadores da aprendizagem e do “fair play”;
- vii) Oportunidade lúdica de convívio social;
- viii) Desenvolvimento de competências positivas em nível pessoal, social e psicológico, assim como de autoestima, autodisciplina, trabalho em equipe, formulação de objetivos e capacidade de autocontrole.

Em contrapartida, as experiências vividas no âmbito do campo desportivo também podem se apresentar como fatores negativos (COMPAS, 1987). Alguns desses eventos podem se tornar traumas e ser revividos mental e fisiologicamente, quando ativados por *triggers* (gatilhos), que podem ser representados por qualquer coisa que se relacione a algo em comum com o evento estressante original. Assim como as estratégias de *coping*, que irão guiar as ações tomadas a partir dos cenários apresentados, esses gatilhos ativam na memória as exatas sensações das experiências passadas (HARPER, 2019).

Portanto, saber identificar esses *triggers* para evitá-los ou aprender a lidar com suas consequências pode ser um grande diferencial no enfrentamento ao estresse. Para tal, torna-se essencial a formação de um ambiente positivo e bem estruturado, composto por pessoas capacitadas que compreendam o contexto desportivo, para evitar aquilo que é abordado por Machado e Gomes (2011) como o “reverso da medalha”, caracterizado pelo risco de consequências negativas da participação competitiva dos jovens.

Brown (1992) também apresenta dez situações presentes nessa área de risco provenientes do estresse competitivo mal gerido e suas consequências:

- i) Desenvolvimento de capacidades físicas incorretas ou imperfeitas;
- ii) Chance de lesões, doenças e perda de forma física;
- iii) Aprendizagem errada ou inadequada de regras ou estratégias;

- iv) Aprendizagem ineficiente de promoção e manutenção da forma física;
- v) Desenvolvimento de autoimagem negativa ou irrealista;
- vi) Evitamento ou desprazer em futuras participações desportivas;
- vii) Não valorização do “fair play”;
- viii) Comportamentos antissociais;
- ix) Desenvolvimento de sentimento de medo relativo ao erro/falha;
- x) Perda de tempo em atividades desgostosas que poderia ser utilizado com outras tarefas.

A relevância das estratégias de enfrentamento ao estresse para o desempenho humano nos campos social, profissional e desportivo estimularam o estudo proposto a buscar em um aporte teórico possíveis respostas para certos questionamentos. Com isso, a presente revisão sistemática de literatura, seguida de uma análise de conteúdo (BARDIN, 2010), teve como objetivo geral investigar o posicionamento dos artigos encontrados nas bases LILACS, SCOPUS e CAPES quanto à importância da utilização das estratégias de *coping* por jovens atletas. Como objetivo específico, buscou-se analisar a importância atribuída à utilização das estratégias de *coping* para lidar com os estresses multifatoriais que se configuram pelos diferentes campos que esses jovens frequentam.

1.2 Procedimentos Metodológicos

Com a finalidade de investigar a importância dada à utilização das estratégias de *coping* por jovens atletas, foram utilizadas bases de busca sul-americanas para a seleção dos artigos que abordassem a influência de *coping* em aspectos relevantes na vida de um atleta em idade escolar (sub 21). A busca não foi limitada quanto ao ano de publicação.

Foram analisadas as bases de busca LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), Scopus e CAPES, nenhum limite específico de busca foi utilizado. As buscas foram realizadas no período de 9 de dezembro de 2021 a 9 de janeiro de 2022, com a seguinte combinação de palavras-chave para todas as bases: “Atletas” e “*Coping*”, “*Coping*” e “Escola”, e a combinação das 3 na mesma busca. Para a classificação dos artigos, todas as etapas de seleção foram avaliadas por dois avaliadores. Aqueles estudos aprovados pelos dois

foram incluídos na revisão, e os estudos que apresentaram discordância entre os pares foram reavaliados até um acordo bilateral.

A primeira seleção dos estudos foi realizada através dos títulos, para avaliar os critérios de elegibilidade predeterminados. Em seguida, verificou-se, nos resumos, se os trabalhos apresentavam temas de maior ligação com os objetivos desta revisão. Foram excluídos artigos que: 1) não se tratavam de jovens atletas; 2) não utilizaram o *Coping* como objeto de estudo; 3) tratavam principalmente sobre algum tipo de violência; 4) todas as duplicatas; 5) artigos de revisão; 6) artigos sobre validações de questionários; 7) artigos sem resumo disponível. Após as seleções por título e resumo, utilizou-se também a Escala de avaliação de qualidade metodológica PRISMA para seleção dos estudos.

1.2.1 Escala PRISMA

Revisões sistemáticas dependem da clareza de suas descobertas, como em toda pesquisa, e a variação da qualidade de relatos pode limitar a capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos dessas revisões (MOHER, 2006). A recomendação PRISMA é composta por 2 etapas, sendo a primeira um checklist de 27 itens e a segunda um fluxograma de quatro etapas. O objetivo geral de PRISMA, como explicado na tradução do texto explanatório do *The PRISMA Group* (GALVÃO, 2015), consiste em colaborar com os autores de futuras revisões sistemáticas e meta-análises a melhorarem seus relatos; mesmo tendo seu foco em ensaios clínicos randomizados, o PRISMA também é indicado para avaliações críticas de revisões sistemáticas, como é o caso deste estudo.

Para analisar os dados coletados, utilizou-se a metodologia de análise do conteúdo de Laurence Bardin (2010). O processo é uma importante fase de organização e lapidação dos estudos selecionados, que serão utilizados de acordo com os objetivos do pesquisador, o qual deve organizar o conteúdo em categorias e subcategorias. Bardin (2010) a divide em três fases: 1) pré-análise: fase em que o material é organizado por meio da técnica de leitura flutuante; seleção e separação daquilo que será analisado; formulação de hipóteses e objetivos; criação dos índices e indicadores (feitos por partes dos textos em análise); 2) exploração do material: fase de definição de categorias, por meio de codificação e identificação das unidades de registro e das unidades de contexto nos documentos 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação: fase em que os dados recolhidos nos

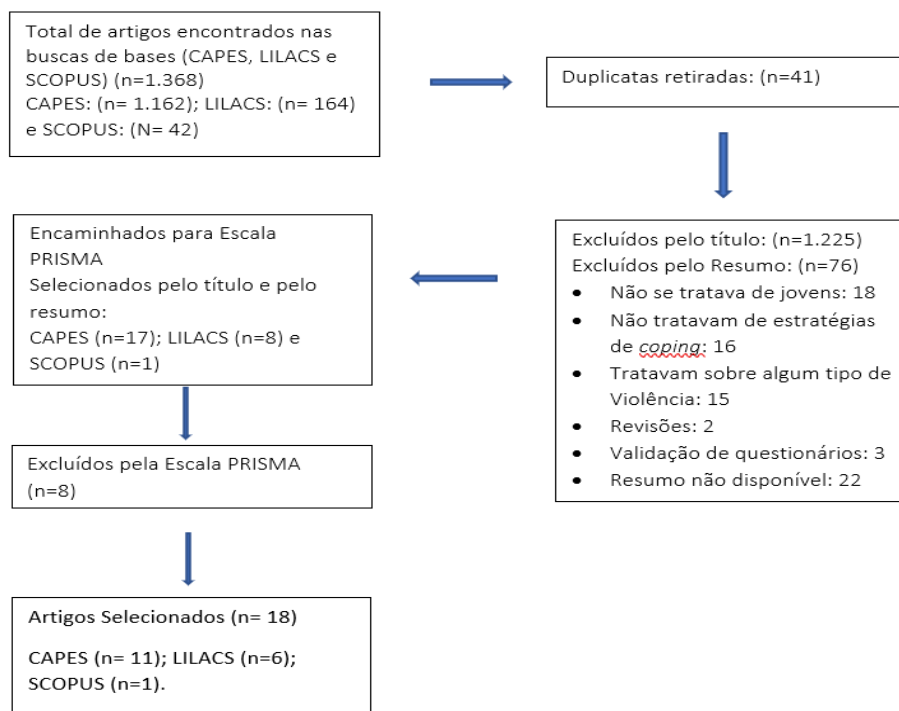
momentos anteriores serão apresentados em um contexto após interpretação crítica do pesquisador.

Faz-se importante o registro da utilização de literatura oriunda das referências dos artigos encontrados por meio desta revisão sistemática, que serviram como suporte, enriquecendo a fundamentação teórica dos assuntos aqui tratados, como proposto por Botelho e Oliveira (2017).

1.3 Resultados

A ilustração da pesquisa e a seleção de estudos estão especificados na Figura 2.

Figura 2 - Fluxograma da revisão sistemática



Fonte: O autor, 2022.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a revisão sistemática

Autores / Título	Revista	Resultados principais
1) Lima; Samulski; Vilani (2004) <i>ESTRATÉGIAS NÃO SISTEMÁTICAS DE COPING EM SITUAÇÕES CRÍTICAS DE JOGO NO TÊNIS DE MESA</i>	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (USP)	As principais estratégias utilizadas foram técnicas motoras (67,71%), técnicas cognitivas (9,53%) e técnicas combinadas (24,76%). As técnicas cognitivas apresentaram-se mais eficientes que as demais Quanto aos objetivos das atletas com a aplicação de cada categoria de técnica, predominou “concentração”, seguido de “aplicação de meios táticos e reavaliação”.
2) Raimundo; Pinto (2006) <i>STRESS E ESTRATÉGIAS DE COPING EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM CONTEXTO ESCOLAR</i>	Aletheia	Encontraram-se diferenças significativas na frequência e eficácia do <i>coping</i> , considerando o sexo e a idade; assim como na intensidade de <i>stress</i> , para o sexo. As variáveis sociodemográficas revelaram-se indicadores válidos das variáveis em estudo. Os resultados apoiam a necessidade de programas de prevenção e intervenção nas escolas.
3) Kristensen; Shaefer; Busnello (2010) <i>ESTRATÉGIAS DE COPING E SINTOMAS DE STRESS NA ADOLESCÊNCIA</i>	Estudos de Psicologia (Campinas)	Os resultados demonstraram que as estratégias mais utilizadas foram autocontrole; afastamento; e fuga e esquiva. Entre os indivíduos que apresentaram mais sintomas de stress, as estratégias mais utilizadas foram fuga e esquiva, suporte social, confronto e afastamento.
4) Besio; Arancibia; Urizar; Sánchez; Abarzúa (2010) <i>ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO EM ADOLESCENTES</i>	Fractal: Revista de Psicologia	Houve diferença significativa entre os tipos de estabelecimento educacional, e o estabelecimento privado mostrou maior variedade de estratégias de <i>coping</i> .
5) Diniz; Zanini (2010) <i>RELAÇÃO ENTRE FATORES DE PERSONALIDADE E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ADOLESCENTES</i>	Psico-USF	Os dados obtidos demonstraram que meninas utilizam mais a análise lógica para resolver seus problemas, enquanto os meninos apresentam maior pontuação em neuroticismo; que os adolescentes mais jovens utilizam mais o <i>coping</i> de evitação e os mais velhos, o <i>coping</i> de aproximação; e que tanto a apreciação do problema como os traços de personalidade relacionam-se significativamente com o uso de estratégias de <i>coping</i> .

<p>6) Vissoci; Junior; Oliveira; Vieira; Vieira (2013)</p> <p><i>SUORTE PARENTAL PERCEBIDO, MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO: validação de um modelo de equações estruturais</i></p>	<p>Revista da Educação Física / UEM</p>	<p>Suporte Parental (SP) influenciou forte e positivamente a motivação intrínseca (MI) e média e negativamente a motivação extrínseca (ME). O ICE foi predito positivamente pela MI e negativamente pela ME. Conclui-se que a motivação autodeterminada é determinante para o suporte parental predizer as capacidades psicológicas de enfrentamento no contexto do futebol de campo.</p>
<p>7) Vieira; Carruzo; Aizava; Rigoni (2013)</p> <p><i>ANÁLISE DA SÍNDROME DE "BURNOUT" E DAS ESTRATÉGIAS DE "COPING" EM ATLETAS BRASILEIROS DE VÔLEI DE PRAIA</i></p>	<p>Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (USP)</p>	<p>Verificou-se correlação significativa e negativa entre as dimensões do "burnout" e estratégias de "coping". Concluiu-se que, quanto maior a síndrome de "burnout", menor é a utilização de estratégias de "coping" em atletas de vôlei de praia.</p>
<p>8) Coimbra; Filho; Andrade; Miranda (2013)</p> <p><i>HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE COPING EM ATLETAS BRASILEIROS</i></p>	<p>Motricidade</p>	<p>Houve diferença significativa para efeito principal na interação entre gênero, modalidade e nível competitivo para lidar com adversidades e desempenho sob pressão.</p> <p>O estudo identificou diferentes contextos que influenciam diretamente a aquisição de habilidades de coping.</p>
<p>9) Barbosa (2014)</p> <p><i>A RELAÇÃO ENTRE O LÓCUS DE CONTROLE E O COPING 'AÇÕES AGRESSIVAS': um estudo com atletas do esporte escolar</i></p>	<p>Práxis - Revista do ICHLA</p>	<p>Os resultados indicam que apenas os lócus de controle 'interno' ($r = -0,130$) e 'externo – outros poderosos' ($r = 0,167$) estão significativamente ($p < 0,01$) correlacionados ao coping ações agressivas'. Atletas com o lócus de controle predominantemente 'interno' tendem a preterir o coping 'ações agressivas'; já os atletas com o lócus de controle predominantemente 'externo, outros poderosos', tendem a emitir o comportamento agressivo como estratégia para lidar com estresse com mais frequência.</p>
<p>10) Naveira (2015)</p> <p><i>OPTIMISMO, ESTRATÉGIA DE AFRONTAMIENTO, AFECTIVIDAD Y SATISFACCIÓN EN LA VIDA EM ATLETAS ADOLESCENTES DE RENDIMIENTO</i></p>	<p>The UB Journal of Psychology</p>	<p>Os resultados indicam que o otimismo está positivamente relacionado com as estratégias de coping, afeto positivo e satisfação com a vida.</p>

<p>11) Miranda; Coimbra; Junior; Russo; Andrade; Filho (2015)</p> <p><i>HABILIDADES DE COPING EM ATLETAS ESCOLARES BRASILEIROS</i></p>	<p>Caderno de Educação Física e Esportes</p>	<p>Entre os atletas de nível de desempenho nacional e local, houve diferença nas habilidades de Melhor Desempenho sob Pressão e Motivação/Confiança.</p> <p>Os treinadores e demais envolvidos no contexto do esporte escolar devem atentar para o desenvolvimento dessas habilidades de <i>coping</i> 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.</p>
<p>12) Gonzaga; da Silva; Enumo (2016)</p> <p><i>ANSIEDADE DE PROVAS EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO</i></p>	<p>Psicologia Argumento</p>	<p>Os resultados mostraram uma prevalência de ansiedade de provas em 62,53% da amostra, com diferença significativa em favor das meninas (66,96%), quando comparadas aos meninos (55,92%). Os alunos mais velhos apresentaram mais ansiedade de prova. Os estressores relacionados às provas referiram-se à autocobrança de desempenho, sentimento de incapacidade e reações psicofisiológicas.</p> <p>Os resultados sinalizam a importância de identificar e analisar a inter-relação das variáveis da pessoa, como as estratégias de enfrentamento e o manejo de situações estressoras, e a avaliação escolar, dados os reflexos no desempenho acadêmico.</p>
<p>13) Sobreira; Werneck; Coelho; Simim; Penna; Miranda; Ferreira (2019)</p> <p><i>RELAÇÃO ENTRE O POTENCIAL ESPORTIVO DE JOVENS ALUNOS-ATLETAS E COPING</i></p>	<p>Pensar a Prática (UFG)</p>	<p>Os meninos apresentaram maiores habilidades de <i>coping</i> do que as meninas.</p> <p>Os meninos de alto potencial esportivo apresentaram maior confiança/motivação, treinabilidade e recurso total de <i>coping</i>, enquanto que as meninas de alto potencial apresentaram maior metas/preparação mental, concentração, confiança/motivação e recurso total de <i>coping</i>.</p> <p>Conclui-se que as habilidades psicológicas de <i>coping</i> são maiores em alunos-atletas com alto potencial esportivo, variando entre meninos e meninas.</p>
<p>14) Aroni; Bocchio Bagni; Filho; Machado (2019)</p> <p><i>ESTRESSE DA INICIAÇÃO ESPORTIVA ATÉ PROFSSIONALIZAÇÃO: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de futebol</i></p>	<p>Revista Brasileira de Futsal e Futebol</p>	<p>A maioria das estratégias de enfrentamento consistiu em abordagens focadas na resolução de problemas, frente às diferentes demandas de estresse encontradas pelos atletas ao longo de suas carreiras.</p>

15) Costa; Fernandes; Silva; Batista. (2019) <i>DESEMPENHO TÉCNICO-TÁTICO E ANSIEDADE COMPETITIVA NO VOLEIBOL DE PRAIA COM JOVENS ATLETAS: efeito no resultado do jogo</i>	Revista Brasileira de Prescrição de Fisiologia do Exercício	A baixa ansiedade cognitiva pode refletir positivamente no ataque. Os atletas vencedores tiveram melhor desempenho no ataque e ataque pós-defesa. Além de apresentar maior confiança na vitória e autoconfiança, e menor ansiedade cognitiva.
16) Ferreira; Yoshida; Vidual; Barreira; Fernandes (2019) <i>RENDIMENTO DO SAQUE, LÓCUS DE CONTROLE E COPING NO VOLEIBOL</i>	Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde	O estudo concluiu que, quanto maiores fossem as percepções de pressão pelas atletas, maiores eram as frequências de saques negativos.
17) Brazão; Castellani (2020) <i>RELATIONSHIP BETWEEN STRESS COMPONENTS IN BRAZILIAN JUDO ATHLETES</i>	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Foi encontrada uma relação negativa entre avaliação cognitiva secundária e as estratégias de afastamento, recusa e desinvestimento comportamental.
18) SANI; VALQUARESMA (2020) <i>CYBERSTALKING PREVALÊNCIA E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES PORTUGUESES DO ENSINO SECUNDÁRIO</i>	Avances en Psicología Latinoamericana	Os resultados indicam que as vítimas de <i>cyberstalking</i> adotaram com maior frequência as estratégias de afastamento, como a desvalorização da ação do perseguidor.

Fonte: O autor, 2022.

Conforme os procedimentos de seleção dos textos oriundos dessa revisão sistemática (Bardin, 2010), a análise dos conteúdos foi constituída por três categorias, cada uma possuindo suas unidades de contexto e registro, que foram encontradas diante da leitura analítica dos textos. As unidades de registro formadas por termos de relevância para o assunto e as unidades de contexto por trechos chave.

A **Categoria Conceitos** de *Coping* analisou como eram definidos os conceitos das estratégias de *coping*, buscando compreender o termo quando se trata de jovens atletas. E como era abordada a utilização do *coping* nos contextos trazidos por cada texto selecionado. A **Categoria Social**, na qual foram destacadas situações estressoras de cunho social, teve

como objeto de atenção as questões relacionadas ao relacionamento familiar, com treinadores e colegas. Todos os agentes comuns foram citados com certa frequência por serem potenciais fontes de estresse. E a **Categoria Performance**, composta pelos elementos estressores referentes ao rendimento humano, teve como objetivo encontrar relatos da utilização das estratégias de *coping* em momentos que exigissem algum tipo de performance sob pressão, em vias de compreender como se dá o processo dessas habilidades que influenciam no potencial dos indivíduos (Quadro 2).

Através da leitura dos 18 artigos selecionados e a aplicação da técnica de análise de conteúdo, foram elaboradas 3 categorias que emergiram dos temas que expressaram maior relevância comum ao campo de interesse dos autores. (Quadro 2). E por meio desse procedimento foram desenvolvidas reflexões para auxiliar na compreensão sobre a utilização do *coping* por jovens atletas.

Quadro 2 - Elaboração das categorias (análise de conteúdo)

Categorias	Unidades de Contexto	Unidade de Registro
1) Conceitos de <i>Coping</i>	Definição Aplicação	<i>Coping</i> e enfrentamento. Aproximação e Afastamento. Estratégias.
2) Social	Parental Social Profissional	Família Amigos Treinador
2) Performance	Performance sob pressão Potencial Habilidades	Desempenho Potencial Atletas

Fonte: O autor, 2022.

1.3.1 Análise das Categorias

1) **Conceitos de *Coping***

Visando compreender os conceitos de *coping* e suas aplicabilidades de acordo com os diversos autores aqui selecionados, essa categoria une e interpreta informações da unidade de contexto “Definição”, na qual foram coletadas as interpretações de cada autor sobre o que é e

qual a importância de estudar o *coping*, e também da unidade “Aplicação”, para conferir na prática quais estratégias de *coping* foram mais citadas e analisadas por esses autores. Assim, por meio do desenvolvimento das Unidades de Registro: *Coping*, Enfrentamento, Aproximação, Afastamento e Estratégias encontradas nos textos, a categoria Conceitos de *Coping* foi composta por onze dos dezoito artigos totais dessa revisão (COIMBRA *et al.*, 2013; ARONI *et al.*, 2019; DINIZ; ZANINI, 2010; KRISTENSEN *et al.*, 2010; RAIMUNDO; PINTO, 2006; LIMA *et al.*, 2004; ANTONIAZZI *et al.*, 1998; BRAZÃO; CASTELLANI, 2020; BARBOSA, 2014; SOBREIRA *et al.*, 2019; MIRANDA *et al.*, 2015).

A adolescência é marcada por estressores típicos desse período e, nesse aspecto, Kristensen *et al.* (2010) alertam que é de vital importância a compreensão do impacto desses estressores no desenvolvimento desses jovens, assim como os efeitos que as estratégias de *coping* utilizadas para adaptação a situações adversas podem influenciar diferentes aspectos da vida, como a saúde mental e física, o bem-estar social, e, como consequência, a aprendizagem. Nesse aspecto, Raimundo e Pinto (2006) reforçam a necessidade imperativa de modificar e ajustar a compreensão das teorias do estresse e do *coping* em se tratando de crianças, por diversos fatores. Os autores justificam sua afirmativa apontando a dependência das crianças para resolução de uma vasta gama de assuntos estressantes, e, por ter menor controle da situação em comparação com os adultos, tais situações são mais dificilmente modificáveis por interferências desses jovens. Assim, conclui Ryan-Wenger (1992) que o funcionamento cognitivo entre crianças e adultos é consideravelmente distinto.

Como conceito geral das características que compõem o entendimento do termo *coping*, alguns dos autores selecionados no presente estudo (oito) recorrem à mesma teoria de Lazarus e Folkman (1984), que aponta o *coping* como a capacidade de gerenciamento dos esforços comportamentais e cognitivos, utilizados em vias de administrar as demandas de estresse (COIMBRA *et al.*, 2013; ARONI *et al.*, 2019; DINIZ; ZANINI, 2010; KRISTENSEN *et al.*, 2010; RAIMUNDO; PINTO, 2016; LIMA *et al.*, 2004; ANTONIAZZI *et al.*, 1998; BRAZÃO; CASTELLANI, 2020). Resumidamente, Sobreira *et al.* (2019) apresentam o *coping* como o fenômeno de gerenciamento psicológico diante de situações estressantes, no qual o indivíduo busca utilizar recursos internos a fim de controlar, reduzir ou resolver as questões apresentadas.

Os mesmos autores indicam duas etapas de apreciação de um evento estressor: a avaliação cognitiva primária e a secundária. Na primeira, um determinado evento pode ser interpretado como irrelevante, benigno ou estressante, sendo que o último caso (estressante) pode ser percebido como uma ameaça, um prejuízo ou um desafio. Essa avaliação primária é

constituída de três elementos: relevância motivacional, congruência motivacional e envolvimento do ego. Já a avaliação cognitiva secundária é o momento em que o indivíduo busca as melhores estratégias para administrar tal evento, baseando-se nas respostas obtidas pela avaliação primária. Esse processo é constituído de reflexões sobre o custo emocional envolvido e os resultados que se espera desse processo (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Brazão e Castellani (2020) apontam uma correlação entre *coping* e as avaliações cognitivas com sentimentos, sendo as estratégias ativas de enfrentamento, como planejamento, auto fala e respiração, sempre positivamente associadas ao sentido de desafio e benefício. Já as ações de auto distração, uso de drogas e negação estão relacionadas ao sentimento negativo, de risco. Arnold *et al.* (2016) afirmam que os indivíduos que apresentam *coping* de afastamento com mais frequência não experenciam as emoções de empoderamento geradas ao superar um problema, reduzindo ainda mais o afeto positivo e a sensação de satisfação para lidar com possíveis estresses futuros.

Em uma análise mais aprofundada dos conceitos de *coping*, Barbosa (2014) classifica as estratégias por serem mais ou menos adaptativas. As estratégias desadaptativas (estratégias de afastamento) são assim conceituadas porque a atuação dessas estratégias apresenta cunho emocional negativo, podendo ser agressivas ou passivas demais e, por consequência, não resolvem a questão estressante, diferentemente das estratégias adaptativas (estratégias de aproximação), que condizem com um padrão comportamental positivo, em que o indivíduo reavalia a situação estressora em busca da melhor solução possível, sendo consideradas estratégias adaptativas devido à contribuição para solução da situação estressora.

As definições citadas anteriormente são observadas na prática pelos estudos aqui selecionados. Kristensen *et al.* (2010), ao analisarem as estratégias de *coping* em adolescentes, encontraram nos indivíduos que apresentaram maiores sintomas de estresse um padrão de estratégias de afastamento (fuga e esquiva, confronto e suporte social), indicando que as estratégias desse tipo pouco contribuem no combate ao estresse. Raimundo e Pinto (2006), analisando grupos de diferentes idades (9 aos 12, 13 aos 14 e 15 aos 17 anos de idade), apontam diferenças de padrão nas estratégias de *coping* adotadas, sendo os mais novos (15 aos 17 anos) os que apresentaram menor frequência da utilização de estratégias de *acting out*, (estratégias ativas de afastamento), definidas pelos autores como reações exageradas e desajustadas, por vezes agressivas ao lidar com o estresse.

Os resultados acima citados, entretanto, divergem dos encontrados no estudo entre grupos de diferentes idades organizado por Diniz e Zanini (2010), que, por sua vez, indicam que o grupo mais jovem (11 e 12 anos) utiliza mais frequentemente *coping* de evitação (*acting*

out foi o termo adotado no exemplo anterior), apresentando menor socialização que os mais velhos (13 aos 15 anos), que apresentaram maior disposição ao *coping* de aproximação. Os autores interpretam o resultado como consequência da maturação social dos adolescentes mais velhos.

Outra contextualização para a aplicação do *coping* por jovens atletas é o conceito das “estratégias de *coping* não sistemáticas”, as quais foram utilizadas por Lima *et al.* (2004) para analisar jovens jogadores de tênis de mesa e definidas por Nitsch e Hackfort (1979) como técnicas desenvolvidas através da própria experiência, sem terem passado por algum tipo de processo de sistematização ou condicionamento comportamental, sendo totalmente dependente da subjetividade de cada indivíduo para as mais diversas situações que lhe forem atribuídas.

As estratégias de *coping* não sistemáticas são classificadas em duas categorias: as orientadas ao problema, ou seja, mobilização (autoestimulação) em vias de enfrentamento e aproximação, e as orientadas ao relaxamento, ou seja, denotação das técnicas que serão utilizadas com base na mobilização em busca de uma maior serenidade emocional. Essas estratégias não sistemáticas serão aplicadas por meio de técnicas motoras ou técnicas cognitivas dadas por processos de psicorregulação, como técnicas de respiração, visualização, controle afetivo, inoculação do estresse e processos autógenos (SAMULSKI, 2002). Naveira (2015) corrobora a importância das habilidades de psicorregulação ao indicar que o otimismo está relacionado positivamente com as estratégias de *coping*, enquanto que o pessimismo possui ação antagônica.

Como resultado do estudo com jovens atletas de tênis de mesa, analisados por Lima *et al.* (2004), a aplicação de estratégias não sistemáticas de *coping* foi maior em técnicas motoras do que nas técnicas cognitivas, ou seja, rituais motores de autorregulação foram mais frequentes que processos cognitivos para o mesmo fim, embora a efetividade das técnicas cognitivas tenha se mostrado maior, haja vista resultados obtidos nos jogos por aqueles que preferiram técnicas cognitivas.

Lima *et al.* (2004) também o registram as técnicas combinadas. Quando utiliza técnicas combinadas simples, um atleta saltitando (atitude motora) e ao mesmo tempo realizando a auto fala (atitude cognitiva) busca a automotivação. Essa técnica é considerada simples, pois ambas aconteciam na mesma direção (positiva). Ou então, ao utilizar técnicas combinadas complexas: a atleta que acabou de errar uma jogada e repete gestos (motor / autocorreção) e faz uso da imaginação da jogada seguinte (cognitiva / relaxamento) aplica duas estratégias com objetivos individuais ao mesmo tempo.

Ao tratar da importância da utilização das estratégias de *coping* no esporte, Coimbra *et al.* (2013) ressaltam a carência de estudos e práticas que verifiquem as habilidades psicológicas dos atletas brasileiros, sendo esse um fator significativo para bons desempenhos nas competições de alto rendimento. Dito isso, o autor conclui que em sua pesquisa foram observadas diferenças significativas entre gênero, modalidade e nível competitivo para: “lidar com adversidades” e “desempenho sob pressão”. Além disso, observa que, independentemente de gênero, modalidade e nível, o desenvolvimento das habilidades psicológicas é necessário e deve ser considerado desde a iniciação ao esporte, por exemplo, a habilidade de “treinabilidade”, que se caracteriza pela capacidade de lidar com as exigências e orientações dos treinadores.

2) Categoria Social

Essa categoria trata das visões que os artigos apresentaram sobre questões relativamente estressantes na vida social dos jovens, utilizando como unidades de contexto e registro específicas para tal: a) Parental, responsável por destacar as informações encontradas pela influência da família nos marcadores de estresse; b) Social, refere-se ao estresse em relação a outros jovens, amigos, puberdade, entre outros; e c) Profissional, como fonte geradora de estresse em todas as relações interpessoais com pessoas do ambiente profissional, como no caso de atletas, a relação com treinadores, time, etc. Assim, foram extraídos relatos de onze dos dezoito selecionados (COIMBRA *et al.*, 2013; KRISTENSEN *et al.*, 2010; DINIZ; ZANINI, 2010; MARCELLI, 2007; ARONI *et al.*, 2019; VISSOCI *et al.*, 2013; RAIMUNDO; PINTO, 2006; BESIO *et al.*, 2010; NAVEIRA, 2015; SANI; VALQUARESMA, 2020; SOBREIRA *et al.*, 2019).

Reforçando a importância da criação da categoria Social, Kristensen *et al.* (2010) apontam a possível influência que eventos estressores podem ter no processo de aprendizagem, visto que uma experiência fortemente negativa poderia gerar uma série de complicações nesse sentido. Assim, o ambiente escolar, a família, condições socioeconômicas podem ser fontes de estresse para esses jovens em idade escolar (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; COMPAS, 1987). Diniz (2010) expõe maior dificuldade dos adolescentes mais novos em se expressar. Em seus resultados, a idade é um fator determinante nos traços de personalidade em relação à socialização e ao compartilhamento de seus sentimentos com outras pessoas, inclusive com seus pais, sendo que, quanto mais velhos, os adolescentes apresentam maior resposta positiva e de aproximação, devido ao desenvolvimento e maturação alcançados

durante a própria adolescência, como explicado por Marcelli (2007), através de influências pessoais, familiares e sociais.

A relação muitas vezes ambígua dos pais de jovens atletas caminha pela linha tênue que separa o suporte da cobrança. Aroni *et al.* (2019) apontam que, mesmo sendo os mais citados como influenciadores na iniciação esportiva, os pais aparecem constantemente como uma das maiores fontes de estresse nos relatos dos jovens atletas, devido à constante cobrança por rendimento ao longo de toda sua formação esportiva. Jorand *et al.* (2019) observaram relatos de violência, tanto simbólica quanto física, por pais de jovens das categorias de base de futsal.

Corroborando os relatos do estudo de Aroni *et al.* (2019), Visocci *et al.* (2013) analisam a influência de suporte parental (pai e mãe) nos jovens atletas. Os autores encontraram maiores índices no estilo de suporte emocional, seguido pelo estilo de superproteção, sendo a percepção de rejeição a que apresentou menores valores, dando assim relevância ao suporte parental, por favorecer maior motivação intrínseca, que, por sua vez, influencia diretamente nas estratégias de *coping*. Diversos atletas citam também a própria vontade de jogar bem para agradar suas famílias e essa identificação da fonte de estresse em conjunto com um plano de ação determinado; são chamados por Lazarus (1999) de avaliações cognitivas primária e secundária, respectivamente.

Entretanto, as relações parentais são, em muitos casos, influenciadas diretamente pelo contexto socioeconômico das famílias. De acordo com os resultados apresentados por Besio *et al.* (2010), há diferenças nas estratégias de *coping* de jovens de diferentes classes sociais. Aqueles indivíduos que estudam em instituições privadas subsidiadas foram os que apresentaram melhores índices de *coping* em relação aos de escolas privadas e de escolas municipais. As escolas privadas subsidiadas são caracterizadas por terem um bom suporte educacional, público ou com parte das matrículas garantidas por instituições sem fins lucrativos (igrejas, empresas...). Com isso, os resultados positivos dos alunos dessas escolas são justificados pelo autor como consequência da ausência paterna relativa (devido à alta jornada de trabalho), que deixaria de servir de modelo ao lidar com as situações estressoras, o que levaria os jovens a desenvolver uma gama maior de estratégias por meio do método de tentativa e acerto.

Em contrapartida, a também ausência paterna nas famílias de baixa classe desestabiliza o grupo familiar, limitando uma socialização primária somada ao trabalho precoce, que pularia etapas importantes da maturação psicológica. Essa percepção é corroborada por Naveira (2015), que apresenta o conceito de satisfação na vida como algo que

pode influenciar tanto positiva quanto negativamente as estratégias de *coping*. Sendo assim, os jovens com déficit emocional consequente de uma vida conturbada socioeconomicamente tendem a apresentar estratégias de *coping* menos positivas.

Assim como os fatores sociais parentais, há outros contextos que podem influenciar a mesma categoria, a exemplo da relação entre treinadores e atletas, que, tais quais os pais, os treinadores podem ser fatores determinantes para o desenvolvimento do perfil psicológico de um jovem atleta, tanto positiva quanto negativamente (NAVEIRA, 2015). Dito isso, Miranda e Bara Filho (2008) afirmam a importância da capacitação dos profissionais que atuam diretamente com jovens atletas, para que a comunicação entre ambos seja clara e objetiva, e orientações e cobranças não se tornem ofensas. Naveira (2015) levanta o conceito de ajuste psicológico por meio da afetividade positiva, alertando que o mesmo efeito ocorre de forma inversa ao estímulo negativo, portanto é de vital importância o aconselhamento psicológico com atletas, pais e treinadores, desenvolvendo uma orientação motivacional às tarefas do jovem. É preciso então que os treinadores, que muitas vezes passam mais tempo com esses jovens do que as próprias famílias, sejam conscientizados da sua responsabilidade também como formadores do perfil psicológico desses jovens (COIMBRA *et al.*, 2013).

Além dos pais e treinadores, Sobreira *et al.* (2019) citam outros fatores estressores, complexos e multifatoriais que são experienciados pelos jovens atletas, por exemplo, o relacionamento com os colegas de equipe, tarefas escolares, puberdade, entre outros. A capacidade de performar bem sob pressão também é essencial para que eles atinjam suas metas (KENT *et al.*, 2018). Sobreira conclui em seu estudo que os meninos classificados com alto potencial esportivo apresentam melhor *coping* que os classificados com baixo potencial, sendo superiores quanto a autoconfiança, motivação e treinabilidade. Entre as meninas, o resultado se apresentou relevante quanto a autoconfiança, motivação, metas e preparação mental.

Quanto à ideia de que atletas com melhor capacidade de lidar com o estresse são aqueles mais bem sucedidos, os principais achados de Vieira *et al.* (2013) indicaram que atletas com maior síndrome de “*burnout*”¹ são aqueles que utilizam com menor frequência estratégias de *coping* e estão entre os mais mal ranqueados. Ele explica isso pelo fato de que estes são os que enfrentam mais constantemente situações apontadas como estressantes, dentre as quais estão os fatores sociais e a cobrança frequente de treinadores e patrocinadores.

¹ *Burnout* é definido por Freudenberger (1974) como uma crise de autoconfiança, sentimentos de queda motivacional, falta de comprometimento e desgaste emocional.

Assim, a soma dos estresses com a utilização de *coping* negativo tem por consequência maiores índices de Burnout. Entretanto, Barbosa (2014) revela a baixa média de atletas para a utilização de *coping* agressivo, havendo uma baixa tendência, no grupo de avaliados, de atribuir a outros (treinador, pais, colegas, etc.) a culpa por algo que aconteça com eles.

Para além das interações sociais que os jovens vivenciam na escola, cursos, clubes, etc., há também a experiência social digital, cada vez mais presente na vida dos jovens. A naturalização de tais relações por meio das redes sociais impulsiona novos tipos de exposições e reações que podem virar fonte de grande estresse, como o caso do *cyberstalking*, uma forma de perseguição e assédio digital (PIRES; SANI; SOEIRO, 2018). Sani e Valqueresma (2020) demonstram que as estratégias de *coping* mais frequentes dos jovens vítimas de *cyberstalking* foram “minimizar o problema na própria mente” (77,2%) e “ignorar o problema” (71,2%), com o importante alerta de que esse novo estresse tem gerado primordialmente *coping* de afastamento.

3) Categoria Performance

A Categoria Performance emergiu a partir da leitura dos artigos que consideraram a influência das estratégias de *coping* no rendimento dos jovens sob estresse. Para essa categorização, foram desenvolvidas as unidades de contexto: a) Performance sob pressão, que analisa como os jovens atuam, mesmo cercados de fatores estressores; b) Potencial, que registra trechos que evidenciam capacidade de controle psicofísico; e c) Habilidades, que identifica as estratégias de *coping* aplicadas para lidar com o estresse. Com isso, foram incluídos nessa categoria nove dos dezoito artigos selecionados (BRAZÃO; CASTELLANI, 2020; MIRANDA *et al.*, 2015; COIMBRA, 2013; COSTA *et al.*, 2019; SOBREIRA *et al.*, 2019; LIMA *et al.*, 2004; FERREIRA *et al.*, 2019; ARONI, 2019; GONZAGA *et al.*, 2016).

Visando melhora de performance, pesquisadores, técnicos e psicólogos têm estudado cada vez mais a relação entre *coping* e esporte (BRAZÃO; CASTELLANI, 2020). Miranda *et al.* (2015) apontam a importância das habilidades de *coping* para o desempenho, com ênfase no esporte infante-juvenil. Tais habilidades psicológicas são uma forte característica que se torna visível quando se comparam os níveis de competição frequentados pelos atletas. Miranda *et al.* também ponderam sobre a saliência do esporte competitivo escolar, sendo este uma importante ferramenta capaz de produzir benefícios na saúde, psicológicos, sociais e também acadêmicos para os jovens atletas (POT; SCHENK; HILVOORDE, 2014). As questões acadêmicas citadas são importantes também para Gonzaga *et al.* (2016), segundo os quais qualquer tipo de questão avaliativa pode ser considerada um gerador de estresse,

desencadeando diferentes níveis de ansiedade que podem gerar consequências no rendimento relativo. Por isso, os autores afirmam que desenvolver estratégias adaptativas em diferentes contextos pode auxiliar na administração das situações estressoras identificadas por esses jovens, indicando a existência da influência da utilização das estratégias de *coping* também em questões acadêmicas.

Sabendo a importância do desenvolvimento de um nível de experiência ao lidar com as diversas fontes de estresse, Coimbra (2013) atenta para duas situações de extrema importância na construção do potencial psicofísico. A primeira é a frequência de competição, afirmando que a regularidade da exposição ao estresse oportuniza que o jovem atleta experimente diversas estratégias, criando assim um bom nível de autoconhecimento. A segunda é o nível da competição. Para o autor, frequentar competições de alto rendimento pode ser benéfico, pois, além de ter uma frequência maior de participações, o convívio com atletas de níveis nacional e internacional cria a oportunidade de observar e enfrentar pessoas com habilidades distintas, que servirão como base para desenvolvimento de novas ou aprimoramento de suas capacidades psicofísicas. Por outro lado, competir esporadicamente e dentro de uma zona de conforto em eventos de baixo nível técnico diminui as chances de aperfeiçoamento dessas capacidades.

Miranda (2015) alerta para a baixa quantidade de estudos no contexto do esporte escolar no Brasil, afirmando que, por iniciativa da Confederação Brasileira de Desporto Escolar (CBDE), competições escolares nacionais e internacionais têm ocorrido e deveriam ser campo para mais estudos sobre as estratégias de *coping*. Em acordo com as ideias de Coimbra *et al.* (2013) acima descritas, Miranda (2015) encontrou, em seu estudo com jovens atletas, diferenças na eficácia da utilização das estratégias de *coping* entre os atletas de níveis de desempenho nacional e local, sendo que aqueles se mostraram mais eficazes quanto às habilidades de “melhor desempenho sob pressão” e “motivação” / “confiança”. Segundo Costa *et al.* (2019), o resultado pode ser explicado pelo fato de os atletas de melhor desempenho serem mais autoconfiantes e apresentarem menores níveis de ansiedade cognitiva. Já Sobreira *et al.* (2019) reforçam a ideia de que, para atuar sob pressão e alcançar os níveis de desempenho esperados, é necessário que o atleta tome a decisão correta frente a todas as situações provocadoras de estresse.

A aplicação dessa diferença de resposta ao estresse no esporte é apresentada pelo estudo de Costa *et al.* (2019) com jovens atletas da modalidade Vôlei de Praia, em que, ao analisarem as partidas, puderam perceber ponto a ponto as diferenças entre os vencedores e os perdedores. Assim, observaram que os vencedores apresentaram respostas mais positivas

durante o jogo, tendo melhor desempenho em “ataque” e “ataque pós defesa” como consequências técnico-táticas do controle do estado emocional. Os vencedores também apresentaram, como característica padrão, “maior confiança na vitória”, “autoconfiança” e “menor ansiedade cognitiva”.

Outro fator comum aos atletas é o local de competição. Ferreira *et al.* (2019) observaram que os atletas de vôlei com pior rendimento no saque foram os jogadores do time visitante na partida, indicando que o estresse extra percebido por esses jogadores (torcida contra, desgaste com viagens e não familiaridade com o local do jogo) pode acarretar uma disfunção na tentativa de lidar com as demandas do jogo e no próprio controle emocional.

Por fim, alerta-se sobre a importância da presença de um psicólogo acompanhando os jovens atletas para que possam ser observados de perto e guiados no desenvolvimento dos seus perfis psicológicos, compreendendo melhor os processos e as estratégias cognitivas para o enfrentamento ao estresse, como controle de pensamento, pensamento racional, auto fala, além das técnicas motoras de autocontrole (LIMA *et al.*, 2004). Porém, ter um profissional especializado em psicologia, presente na vida de cada jovem, é uma realidade distante da grande maioria; logo, ter noções básicas das estratégias de enfrentamento ao estresse pode ser importante para os responsáveis pelos jovens (professores e pais), para que possam auxiliar em determinados momentos, ou ao menos coibir ações negativas próprias, que possam influenciar negativamente alguma situação.

1.3.2 Considerações Finais

A partir da análise de conteúdo realizada dos artigos selecionados nesta revisão sistemática, notou-se que a utilização das estratégias de *coping* por jovens atletas possui grande potencial de influência para lidar com as diversas situações geradoras de estresse que surgem no cotidiano desses indivíduos. Percebemos também, ao investigar os diversos autores do campo, que apesar do baixo número de estudos que analisam os padrões de *coping* em jovens atletas, aqueles que o fazem apresentam as questões sociais e de performance como temáticas de especial interesse em comum dos pesquisadores, sendo essa uma observação dos caminhos aos quais a compreensão de *coping* e sua relevância na vida desses jovens tem se apresentado mais frequente.

Foram encontrados estudos que compararam os resultados por gênero, classe social, nível competitivo e idade. Contudo, apesar de apresentarem boa relação entre as estratégias de *coping* e a performance desportiva, acadêmica e nas relações sociais, nenhum dos estudos encontrados buscou comparar indivíduos atletas com não atletas, para investigar o fato da influência que a vivência competitiva pode ter sobre o enfrentamento às situações estressoras. Assim, percebe-se que a exposição a diferentes experiências com determinado nível de frequência e intensidade pode auxiliar no desenvolvimento do perfil psicológico com maior número de estratégias de *coping* experimentadas para o enfrentamento de uma maior variedade de situações (COIMBRA, 2013).

Com base nos artigos selecionados no presente estudo, especialmente nos trechos que compuseram a Categoria Social, evidencia-se a importância da capacitação dos profissionais que atuam diretamente com os jovens atletas (MACHADO; GOMES, 2011; MIRANDA; BARA FILHO, 2008), para colaborar com a orientação dos seus alunos no enfrentamento ao estresse, assim como poderão melhor orientar os pais quanto ao trato ideal em relação aos jovens, fortalecendo o ambiente e possibilitando que tenham liberdade para tomar suas próprias decisões baseados no suporte positivo por trás deles. Assim, as experiências negativas tornam-se menos negativas; e as positivas, mais positivas (NAVEIRA, 2015; VISSOCI, 2013). Para isso, é fundamental maior incentivo e visibilidade para estudos dirigidos sobre a temática, visando não somente o preenchimento de lacunas científicas, mas também a capacitação dos profissionais que aplicarão a teoria na prática.

As categorias aqui selecionadas (*coping*, social e performance) nos levaram a acreditar na importância de futuros estudos que possam incluí-las em seus objetivos, buscando compreender os efeitos das estratégias de *coping* tanto na performance acadêmica quanto na desportiva ou social dos jovens. Investigar a hipótese de interação entre tais performances se faz necessário, na medida em que as experiências esportivas podem ser capazes de influenciar no *coping* em meio acadêmico ou social.

1.4 Referências

ANTONIAZZI, A. S.; HUTZ, C. S. Desenvolvimento de instrumentos para a avaliação de coping em adolescentes brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v. 5, n. 1, p. 287-312, 1998.

- ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2006, v. 29, n. 2, p. 164-171.
- ARONI, A. L. ; BAGNI, G.; BOCCHIO G. G; FILHO, E.; MACHADO A. A. Estresse da iniciação esportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v. 11. n. 43. p. 263-272, maio/jun./jul./ago. 2019. ISSN 1984-4956.
- AZEVEDO, Daniel Câmara; SAMULSKI, Dietmar Martin. Assessment of psychological pain management techniques: a comparative study between athletes and non-athletes. **Rev. bras.med.esporte**, v. 9, n. 4, p. 214-222, jul./ago. 2003.
- BARBOSA, M. L. L. A relação entre o lócus de controle e o *coping* ‘ações agressivas’: um estudo com atletas do esporte escolar. **Prâksis**. 2016. 2(0):27-36 DOI 10.25112/rp.v2i0.785 .
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.
- BAUER, Moisés Evandro. Estresse, como ele abala as defesas do corpo. Instituto de Pesquisas Biomédicas e Faculdade de Biociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. **CIÊNCIA HOJE**, v. 30, n. 179, jan./fev. 2002.
- BELEM, Isabella Caroline; CARUZZO, Nayara Malheiros; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do; VIEIRA, José Luiz Lopes; VIEIRA, Lenamar Fiorese: Impact of *coping* strategies on resilience of elite beach volleyball athletes / Impacto das estratégias de *coping* na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v.16, n. 4, p. 447-455, jul.-ago. 2014.
- BOURDIEU, Pierre. **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- BOTELHO R. G.; OLIVEIRA C. da C. de. Literaturas branca e cinzenta: uma revisão conceitual. **Ciência da Informação**, v. 44, n. 3, 2017. Recuperado de <http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/1804>.
- BROWN, E.W. **Youth soccer: a complete handbook**. Michigan State University: Cooper. Publishing Group, 1992.
- COIMBRA, D. R. Processo de validação do questionário “Athletic *Coping* Skills Inventory-28” para a língua portuguesa do Brasil. 2011. 144 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - UFJF.
- COMPAS. Bruce: *Coping* with stress during childhood and adolescence. **Psychological Bulletin**, v. 101, n. 3, p. 393-403. American Psychological Association, 1987. Inc. 0033-2909/87/\$00.75.
- COSTA NETO, P. L. O. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blücher, 2007.
- COSTA, Y. P. da C.; FERNANDES, M. G.; SILVA, E. L. S.; BATISTA, G. R. Desempenho técnico-tático e ansiedade competitiva no voleibol de praia com jovens atletas: efeito no resultado do jogo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, 2019, v. 13, n. 85, set./out. ISSN 1981-9900.
- COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. **Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros**, 2013, v. 9, n. 1, pp 95-106. doi: 10.6063/motricidade.9(1).2467.
- DE ROSE Jr., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. O jogo como fonte de stress no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília**, v. 10, n. 4, p. 19-26, out. 2002.

DE ROSE Jr, D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 217-229, 1999. DOI: 10.11606/issn.2594-5904.rpef.1999.137871. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137871>. Acesso em: 19 dez. 2020.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 90, n. 10, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>. Acesso em: 9 out, 2009.

DINIZ, Simon Santana; ZANINI, Daniela S.. Relationship between personality factors and coping strategies in adolescents. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 71-80, abr. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2020.

HARPER F. G. 2019. **Coping skills**. Tools & techniques for every stressful situation. microcosm. Pub IBSN: 9781621067825.

JOKELA, Miia; HANIN, Yuri. 1999. Does the individual zones of optimal functioning discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, v. 17, n. 11, p. 873-887, 1999. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/026404199365434>. Acesso em: abr. 2022.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 2, 2015, p. 335-342. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>. Acesso em: abr. 2022.

GONZAGA, L. R. V.; SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. **Psicol. Argum**, v. 34, n. 84, p. 76-88, jan.-mar. 2016.

HANTON, S.; MELLALIEU, S. D.; HALL, R. Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 55, n. 4, p. 477-495, 2004.

HARDY, L.; BEATTIE, S.; WOODMAN, T. Anxiety-induced performance catastrophes: investigating effort required as an asymmetry factor. **British Journal of Psychology**, v. 98, n. 1, p. 15-31, 2007.

HAYTHORNTHWAITE, J. A.; MENEFE L. A.; HEINBERG, L. J.; CLARK, M. R. Pain coping strategies predict perceived control over pain. **Pain**, jul. 1998, v. 77, n. 1, p. 33-9. doi: 10.1016/s0304-3959(98)00078-5. PMID: 9755016.

JORAND, M. F.; TRIANI, F. da S.; MURAD, M.; SANTOS, R. F. dos; TELLES, S. de C. A violência em categorias de base do futsal no rio de janeiro: um mergulho no universo dos pais e treinadores. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto Alegre, p. e25036, jun. 2019. ISSN 1982-8918. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/89364>. Acesso em: 23 set. 2020. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.89364>.

KENT, S.; DEVONPORT, T. J.; LANE, A. M.; NICHOLLS, W.; FRIESEN, A. P. The effects of coping interventions on ability to perform under pressure. **Journal of Sports Science Medicine**, Bursa, v. 17, n. 1, p. 40-55, mar. 2018.

KRISTENSEN, Christian Haag; SCHAEFER, Luiziana Souto; BUSNELLO, Fernanda de Bastani. Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. **Estud. psicol.**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 21-30, mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 dez. 2020.

- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.
- LAZARUS, R. S. **Stress and emotion: a new synthesis**. Free Association Books, 1999. G - Reference, Information and Interdisciplinary Subjects Series. ISBN. 978-1-85343-456-3.
- LEGRAND, F.; LESCANFF, C. Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 4, n. 4, p. 429-436, 2003.
- LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. P. Estratégias não sistemáticas de "coping" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Rev. bras. educ. fís. esp**, 1 v. 8, n. 4, p. 363-375, out.-dez. 2004.
- MACHADO, Afonso Antônio; GOMES, Rui. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. 1. ed. Fontoura: 2011. ISBN:978-85-87114-86-0.
- MACKIE, H. W.; LEGG, S. Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. **Applied Human Science**, v. 18, n. 2, p. 125-133, 1999.
- MARCELLI, D. **Adolescência e psicopatologia**. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- MÁRQUEZ, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, n. 6, n. 2, p. 359-378, 2006.
- MIRANDA, R.; COIMBRA, D. R.; M. Jr, M.V.; RUSSO, A. F.; ANDRADE, A.; BARA FILHO, M. Habilidades de *coping* em atletas escolares brasileiros. **Caderno de Educação Física e Esporte**, 2015, v. 13, n. 1, p. 31-38.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Editora Artmed Ed., 2008.
- MOHER D, Tsertsvadze A. Systematic reviews: when is an update an update? **Lancet**, mar. 2006, v. 367, n. 9514, p. 881-3.
- MORAIS, Camila Aquino *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estud. psicol.**, Natal, v. 17, n. 3, p. 369-379, dez. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000300004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 dez. 2020
- NAVEIRA, G. A. Optimism, *coping* strategy, emotions and life satisfaction in adolescent athletes performance. **Anuário de Psicologia - the UB Journal of Psychology**, 2015, v. 45, n. 2, p. 161-75. Disponível em: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/298200>. Acesso em: 1 set.2020.
- NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. *Coping* in sport: a systematic review. **Journal of sports sciences**, jan. 2007, v. 25, n. 1, p.11-31.
- NITSCH, J. R.; HACKFORT, D. Naive techniques der psychoregulation in sport. *In*: GABLER, H. *et al.* **Praxis der psychologie im leistungssport**. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979. p. 299-311.
- NITSCH, J. R. **Stress: theorien, untersuchungen und massnahmen**. Bern: Hans Huber, 1981. p. 261-311.
- 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.

- RAIMUNDO, R. C. P.; PINTO, M. A. P. M. Stress e estratégias de *coping* em crianças e adolescentes em contexto escolar. **Aletheia**, n. 24, p. 9-19, jul./dez. 2006.
- ROGERS, T. J.; ALDERMAN, B. L.; LANDERS, D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. **Behav Med**, v. 29, n. 1, p. 21-6, 2003.
- RYAN-WENGER, N. A taxonomy of children's *coping* strategies: A step toward theory development. **American Journal of Orthopsychiatry**, n. 62, p. 256-263. 1992.
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte: teoria e prática. 2. ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1995.
- SCIENCE, London, v. 25, n. 1, p. 11-31, 2007.
- SEGATO, L.; BRANDT, R.; LIZ, C. M.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ANDRADE, A. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motri**, Vila Real, v. 6, n. 3, set, 2010.
- SELYE, Hans. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature**, v. 138, n. 32, 1936.
- SCLIAR, Moacir. História do conceito de saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.
- SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; PTACEK, J. T. 'Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and *coping* skills, and adolescent sport injuries. **JPerSoc Psychol**, v. 58, n. 2, p. 360-70, fev. 1990.
- SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; SCHUTZ, R. **The athletic coping skills inventory**: psychometric properties, correlates, and confirmatory factor analysis. Unpublished manuscript, University of Washington, 1988.
- SOBREIRA, D. I.; WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; SIMIM, M. A. de M.; PENNA, E. M.; MIRANDA, L.; FERREIRA, R. M. Relação entre o potencial esportivo de jovens alunos-atletas e *coping*. **Pensar práct. (Impr.)**, v. 22, p. 1-12, jan.-dez. 2019.
- VASCONCELLOS, Esdras G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In: SEGER, L. **Psicologia e odontologia**: uma abordagem integradora. São Paulo: Livraria Santos, 1992. p. 25-47.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J. P.; COELHO, E.; FERNANDES, H. M.; ALMEIDA, C.; TEIXEIRA, C. **Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto no curso de educação física e desporto**. Vila Real: CEDAFES, 2006.
- VELOSO-BESIO, Constanza; CAQUEO-ARANCIBIA, Washington; CAQUEO-URÍZAR, Alejandra; MUÑOZ-SÁNCHEZ, Zunilda; VILLEGAS-ABARZÚA, Francisca. Estratégias de afrontamiento en adolescentes: *coping* strategies in adolescents. **Fractal rev. psicol.**; v. 22, n. 1, p. 23-34, jan.-abr. 2010.
- VIEIRA, L. F.; CARRUZO, N. M.; AIZAVA, P. S.V; RIGONI, P. A. G Análise da Síndrome de "burnout" e das estratégias de *coping* em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Rev. bras. educ. fís. Esporte**, v. 27, n. 2, São Paulo, abr./jun. 2013.
- VISSOCI, João Ricardo Nickenig *et al.* Suporte parental percebido, motivação autodeterminada e habilidades de enfrentamento: validação de um modelo de equações estruturais. **Rev. Educ. Fis. UEM**, Maringá, v. 24, n. 3, p. 345-358, set. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198330832013000300002&lng=en&nrm=iso. Acesso em 12 out. 2020.

2 ESTUDO II - ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESCOLARES ATLETAS E NÃO ATLETAS

RESUMO

Saber lidar com o inevitável estresse do cotidiano pode fazer a diferença, tanto na vida pessoal quanto na profissional, influenciando diretamente na saúde mental de cada indivíduo. O processo de lidar com o estresse, conhecido como *coping*, parte de uma avaliação primária para interpretação positiva ou negativa de um estímulo estressor, seguida das respostas cognitivas e comportamentais para o seu enfrentamento. O ambiente escolar é um meio repleto de experiências e possíveis estresses como provas, apresentações de trabalho e relações pessoais, em que os jovens devem conviver e resolver situações por conta própria, desenvolvendo sua maturidade emocional. O esporte competitivo é outro ambiente carregado de experiências e estresses nos quais os jovens são expostos e devem desenvolver estratégias de *coping* para performar bem. O presente estudo objetivou investigar a hipótese de que o autoconhecimento, fruto do constante enfrentamento ao estresse proveniente do ambiente competitivo, possa servir de aporte emocional para lidar também com os estresses comuns ao ambiente escolar, comparando jovens atletas e não atletas entre treze e quinze anos, meninos e meninas tanto de escolas públicas quanto particulares. Para o alcance desse objetivo, foi aplicado um questionário fechado, adaptado para as características do estudo (ANTONIAZZI, 1998). O principal resultado apresentou diferença significativa entre os grupos, apontando que os alunos atletas têm, em média, melhor pontuação para *coping* ($t(189) = 3,194; p < 0,05$), reforçando assim a hipótese previamente apresentada. Com isso, o estudo aponta a importância dos projetos esportivos, desenvolvidos com responsabilidade, visando não somente a formação de atletas, mas de indivíduos mais preparados para a vida.

Palavras-chave: Enfrentamento, psicologia esportiva, estresse na escola, coping, atletas.

ABSTRACT

Knowing how to deal with the inevitable stress of everyday life can make a difference in both personal and professional life, directly influencing the mental health of each individual. The process of dealing with stress is known as Coping, which starts from a primary assessment for a positive or negative interpretation of a stressor stimulus, followed by cognitive and behavioral responses to cope with it. The school environment is an environment full of experiences and possible stresses such as tests, work presentations and personal relationships, where young people must live and solve situations on their own, developing their emotional maturity. Competitive sport is another environment loaded with experiences and stresses in which young people are exposed and must develop coping strategies to perform well. The present study aimed to investigate the hypothesis that self-knowledge, the result of constant coping with stress from the competitive environment, can serve as an emotional support to also deal with the stresses common to the school environment, comparing young athletes and non-athletes between thirteen and fifteen years old, boys and girls from both public and private schools. To reach this objective, a closed questionnaire was applied, adapted to the characteristics of the study (ANTONIAZZI, 1998). The main result showed a significant difference between the groups, indicating that student athletes have, on average, a better score for coping ($t(189) = 3.194; p < 0.05$), thus reinforcing the hypothesis previously presented. Thus, the study points out the importance of sports projects,

developed with responsibility, aiming not only at the formation of athletes, but individuals more prepared for life.

Keywords: Coping, sports psychology, school stress, coping, athletes.

2.1 Introdução

Em busca de um estado de harmonia entre corpo, mente e sociedade, a manutenção da saúde física e mental irá se deparar com os inevitáveis estresses do cotidiano, tais como, problemas familiares, questões de trabalho, sociais, entre outros. Portanto, deve buscar lidar com essas experiências da melhor forma possível, a fim de minimizar os efeitos psicossociais, assim como os fisiológicos crônicos dos hormônios liberados pelo estresse (cortisol, adrenalina e noradrenalina), que, segundo Bauer (2002), estão relacionados ao sistema nervoso simpático (sistema de luta ou fuga) e, quando desregulados no organismo, podem acarretar diversas doenças, como diabetes, hipertensão, depressão, entre outras.

O processo de identificação e interpretação de um cenário estressor, para então a organização e aplicação de estratégias para enfrentamento a esse estímulo, é conhecido como “estratégias de *coping*”, e apresentado por Sobreira *et al.* (2019) como o fenômeno de gerenciamento psicológico diante de situações estressantes, o qual, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), é composto por esforços cognitivos e comportamentais em vias de administrar as demandas estressoras. Os autores apresentam quatro conceitos para a definição de *coping*:

- a) *Coping* é um processo / interação entre indivíduo e ambiente.
- b) *Coping* visa administrar a situação estressora e não a controlar ou dominá-la.
- c) *Coping* é um processo pressuposto de uma avaliação, ou seja, como o cenário é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo.
- d) *Coping* é a mobilização de esforços cognitivos e comportamentais para administrar as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

Lazarus e Folkman (1984) atentam para duas etapas de apreciação de um evento estressor em que há a avaliação primária: um determinado evento pode ser (individualmente) interpretado como algo irrelevante, benigno ou estressante, sendo que o último caso (estressante) pode ser percebido como uma ameaça, um prejuízo ou um desafio, e, a partir dessa leitura, o indivíduo apresentará respostas cognitivas e comportamentais, sendo a

primeira a reação psicológica direta ao estímulo, e a segunda, a escolha de estratégias para lidar com ele.

A avaliação do estresse por etapas possui outras duas subdivisões do conceito de *coping*: os Estilos e as Estratégias de *Coping*. Ligados à avaliação primária, Carver e Scheier (1994) dirão que os Estilos de *Coping* são formados por respostas a experiências de vida, que desencadeiam em hábitos, influenciando novas situações. Enquanto os Estilos de *Coping* refletem a tendência individual de resposta para cada circunstância, após a avaliação secundária as Estratégias de *Coping* estarão ligadas aos fatores comportamentais para lidar com o estressor. Em resumo, um estímulo estressor gera a avaliação primária que vai determinar qual Estilo de *Coping* guiará os sentimentos perante o atual cenário, e as Estratégias de *Coping* serão as ações tomadas a partir desse contexto para lidar com a situação.

De acordo com Folkman e Lazarus (1980), as Estratégias de *Coping* podem ser classificadas em dois tipos: aquelas focalizadas na emoção, com esforços direcionados ao controle emocional perante o estresse a um nível somático (ex: respirar fundo, meditar, fumar um cigarro, tomar um remédio calmante, etc.); e as focalizadas no problema, que são compostas pelo conjunto de ações tomadas diretamente em relação à origem do estresse, buscando alterar e resolver o conflito causado entre ambiente e indivíduo (ex: dialogar, buscar ajuda, mudar um hábito, etc.). Folkman e Lazarus atentam para o fato de que os dois tipos de estratégias não se anulam; pelo contrário, atuam em conjunto para praticamente todas as situações de estresse. Para Carver e Scheier (1994), o *coping* com foco na emoção pode reduzir tensões, facilitando as escolhas do *coping* com foco no problema, que por sua vez pode diminuir a sensação de ameaça, reduzindo o estresse emocional e alterando a percepção de estresse, ressignificando o *coping* com foco na emoção.

Dentro dessa perspectiva, as ações e reações que são parte do processo do *coping* podem ser categorizadas em duas vertentes. A primeira, denominada de Aproximação, representa as manifestações cognitivas e comportamentais em vias de administrar a situação estressante, e seus movimentos ativos são mais relacionados ao *coping* com foco no problema, logo são vistos como mais positivos, utilizados quando o indivíduo acredita ser capaz de encontrar uma solução para tal estresse. A segunda vertente é denominada de Evitação e representa as ações de afastamento, negação e distração da situação. Mais relacionadas ao *coping* com foco na emoção, essas estratégias tendem a se relacionar com respostas negativas ao estresse, quando o indivíduo não acredita ser capaz de lidar com a situação, ou pelo menos não de imediato (HOLAHAN; MOOS; SCHAEFER, 1996).

Marcado por estressores comuns aos adolescentes, o desenvolvimento de um jovem a caminho da vida adulta enfrenta diversas situações que a vida lhe apresenta, testando suas capacidades de lidar com o mundo e criando o seu próprio leque de estratégias para gerenciar conflitos, formando um perfil psicológico único, visto que cada pessoa possui sua própria realidade a ser construída (KRISTENSEN, 2010). Assim, o ambiente escolar, a família, condições socioeconômicas podem ser fontes de estresse para esses jovens (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; COMPAS, 1987). Um fator variante nessa afirmativa encontra-se na idade dos jovens: quanto menor a idade, maior a dificuldade encontrada em se expressar, devido à alta dependência dos adultos e a pouca experiência de vida (MARCELLI, 2007).

Os processos de *coping* das pessoas sofrem alterações com o passar do tempo como resposta/consequência natural às experiências vividas (LAZARUS; DELONGIS, 1983). O nível de desenvolvimento cognitivo interfere na capacidade associativa e avaliativa das situações de estresse, logo as crianças, que por vez possuem um leque menos vasto de experiências, podem apresentar maiores dificuldades nas ligações entre o estressor atual com eventos similares e suas possíveis soluções (PETERSEN, 1989). Sabe-se que a faixa etária influencia até mesmo no tipo de estratégias utilizadas. As estratégias de *coping* focalizadas no problema (recursos mais diretos) são mais comuns entre crianças de até aproximadamente 10 anos de idade, enquanto que as estratégias de *coping* focalizadas na emoção (recursos mais sofisticados) vão se desenvolver durante a adolescência (COMPAS *et al.*, 1991).

2.1.1 Ambientes fontes de estresse

Quanto aos ambientes fomentadores de estresse, alguns são inevitáveis; outros, de certa forma, são opcionais. As escolas foram escolhidas para servir de ambiente para este estudo, pois são exemplos de local estressante e comum a todas as crianças e jovens, que lá inevitavelmente serão expostas aos estresses, como os provenientes dos processos burocráticos e avaliativos, tais quais provas, testes e apresentações. Gonzaga *et al.* (2016) indicam que 62,53% dos estudantes de Ensino Médio apresentam ansiedade relacionada a provas.

Nas escolas, os jovens estudantes também serão inevitavelmente expostos aos processos das relações sociais; porém, Compas (1987) reforça a importância da escola como o primeiro ambiente no qual a criança tomará decisões sem a influência direta dos pais. A

escola serve como local seguro para o que Kristensen (2010) aponta como período da vida para experimentações das capacidades individuais e formação dos perfis psicológicos de cada indivíduo. Alves *et al.* (2015) indicam que, quando a relação entre o jovem e a escola é positiva, o ambiente escolar é um local protetivo e promotor desse desenvolvimento.

Em contrapartida, alguns ambientes estressantes são vivenciados por escolha própria. Quando o jovem decide dedicar-se a uma modalidade esportiva como atleta e participar de competições de alto rendimento (ignorando por um breve momento os comuns casos daqueles que se tornam atletas devido à imposição parental), ele está ciente e de acordo com a maioria dos estresses provenientes dessa rotina de competidor, como: as competições em si, além dos treinamentos, possíveis e prováveis lesões ao longo da vida, lidar com treinadores e pais irresponsavelmente exigentes, entre outros. (DE ROSE JR, 1999).

2.1.2 O esporte na maturação emocional

Sabendo da importância do desenvolvimento de um certo nível de maturação psicológica por meio de experiências práticas diversas, Coimbra (2013) aponta a competição desportiva como importante meio para construção do potencial psicofísico. Atente-se para duas variáveis nesse processo: a primeira, a frequência de competição, ao afirmar que quanto mais exposto, mais oportunidades de enfrentar o estresse serão oportunizadas; e a segunda, o nível da competição, indicando que frequentar ambientes que estimulem um bom nível de performance, cercado de pessoas com boas práticas, tanto técnicas quanto comportamentais, (adversários de nível superior) pode ser benéfico para o desenvolvimento desse leque mais rico em habilidades de autoconhecimento.

A partir das reflexões acima, o presente estudo entende que unir informações sobre as estratégias de *coping*, jovens e competição, seja um possível caminho para compreender e talvez colaborar com os processos educacionais dos adolescentes. Caso seja confirmada a hipótese de que os alunos que participam de competições esportivas apresentam melhores estratégias de *coping* em comparação aos alunos que não participam, o esporte poderá receber maior visibilidade e incentivo, visto que seus benefícios podem extrapolar o campo esportivo e influenciar outros campos da vida, como pessoal, acadêmico e profissional.

Este estudo teve como objetivo específico analisar e comparar as tendências psicológicas apresentadas no enfrentamento das situações estressoras no cotidiano do

ambiente escolar entre alunos atletas e não atletas; e como objetivos específicos: comparar os possíveis padrões de enfrentamento ao estresse entre alunos de escolas públicas e privadas, assim como fazer a comparação das possíveis diferenças do *coping* utilizado entre os gêneros, masculino e feminino.

2.2 Procedimentos Metodológicos

2.2.1 Instrumentos

O presente estudo foi aceito pelo parecer positivo de número 4.227.117 do comitê de ética do Hospital Universitário Pedro Ernesto / Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Esta pesquisa apresenta-se como qualitativa exploratória e fez uso de uma adaptação própria ao modelo de questionário proposto por Antoniazzi (1998), em Instrumentos para Avaliação de *Coping* em Adolescentes Brasileiros, buscando-se desenvolver a abordagem mais ideal possível para os objetivos do estudo. Nesse questionário, após uma situação estressora ser hipoteticamente descrita, opções de reação a ela são apresentadas e o indivíduo deve responder, em uma Escala Likert, com que frequência (nunca; poucas vezes; muitas vezes; quase sempre) toma atitudes similares à apresentada em cada questão.

Para avaliação específica do contexto escolar e dos eventos estressores comuns aos jovens escolares, foram acrescentadas ao questionário original de Antoniazzi duas etapas fundamentais, representando dois cenários de estresse naturais ao ambiente escolar. Na primeira parte (Somatório A), foi elaborado um cenário relacionado a avaliações (provas e testes); na segunda parte (Somatório B), o cenário criado relaciona-se a apresentações em público. Além da etapa de cunho social (Somatório C), original do questionário, que não se limita ao ambiente escolar, mas se faz importante pois entende-se que o rendimento acadêmico pode ser influenciado pelos fatores psicológicos externos (KIRSTENSEN *et al.*, 2010). A adaptação do questionário foi testada em um estudo piloto, com 20 participantes e mostrou-se adequada com objetivos e perguntas de vocabulário acessível aos jovens.

Sabendo-se que as estratégias de *coping* partem de duas vertentes (Aproximação e Evitação), o questionário original de Antoniazzi (1998) parte da prerrogativa de que estratégias de Aproximação são mais capazes de adaptação e sensação de bem-estar, sendo

essas respostas de carácter mais positivo. Já as estratégias de Evitação estariam relacionadas a resultados adaptativos negativos. Com isso, os itens apresentados no questionário original, assim como na presente adaptação, dividem-se entre aqueles que representam as ações correspondentes às estratégias de *coping* de Aproximação e aqueles que representam as estratégias de *coping* de Evitação. O Quadro 1 apresenta os cenários finais utilizados pelo questionário, com os cenários e reações referentes a cada etapa.

Quadro 3 - Etapas, situações e *coping* utilizados no questionário final

Somatório A	Quando tenho uma prova difícil...	Coping de ...
A1	Eu costumo estudar muito, mas mesmo assim fico nervoso(a) e esqueço algumas respostas que saberia se estivesse mais calmo(a).	Evitação
A2	Eu não fico nervoso(a) com a prova, pois estudei o suficiente e me sinto confiante.	Aproximação
A3	Eu costumo pensar que o pior vai acontecer	Evitação
A4	Eu controlo minha ansiedade na hora da prova naturalmente.	Aproximação
A5	Eu não estudo, tanto faz o resultado.	Evitação
Somatório B	Quando eu tenho que me apresentar em público...	
B1	Não fico nervoso(a), falo naturalmente e até acho legal	Aproximação
B2	Eu controlo minha ansiedade na hora da apresentação	Aproximação
B3	Eu fico muito ansioso(a) e acabo gaguejando, suando frio e esquecendo coisas que deveria dizer.	Evitação
B4	Caso a apresentação seja em grupo, eu peço para apresentar as partes mais fáceis e curtas, pois acho que vou errar ou esquecer o conteúdo.	Evitação
B5	Caso a apresentação seja individual eu apenas leio minhas anotações e tanto faz.	Evitação
Somatório C	Quando eu tenho algum problema...	
C1	Eu discuto sobre o problema com meus pais ou outros adultos.	Aproximação
C2	Eu tento resolvê-lo imediatamente.	Aproximação
C3	Eu costumo pensar que o pior vai acontecer.	Evitação
C4	Eu me conformo com o problema.	Evitação
C5	Eu tento falar sobre o problema com a pessoa envolvida.	Aproximação
C6	Eu não me preocupo porque tudo geralmente termina bem.	Evitação
C7	Eu penso sobre o problema e tento achar soluções alternativas.	Aproximação
C8	Eu descarrego minha raiva (batendo portas, gritando, chorando...)	Evitação
C9	Eu faço o que os outros querem para resolver logo o problema.	Evitação
C10	Eu tento resolver o problema com a ajuda dos meus amigos.	Aproximação

O questionário foi desenvolvido para ser respondido de forma fechada, com a utilização de uma escala Likert de 4 pontos. Para as questões representativas de *coping* de Aproximação, a pontuação se deu da seguinte forma: Nunca = 1; Poucas vezes = 2; Muitas vezes = 3; Quase sempre = 4. Para as questões representativas de *coping* de Evitação, a pontuação seguiu a seguinte lógica: Nunca = 4; Poucas vezes = 3; Muitas vezes = 2; Quase sempre = 1. Logo, as maiores pontuações se deram para aqueles que marcaram respostas mais positivas para *coping* de Aproximação com maior frequência, e respostas negativas de *coping* de Evitação com menor frequência.

2.2.2 Procedimento

O questionário foi aplicado de forma fechada, com 20 perguntas e respostas pré-definidas (acima citadas), em que o jovem não precisava se expressar com as próprias palavras, devendo apenas marcar aquela com a qual se identificasse mais. Tratando-se de respostas pessoais que remetem a situações de estresse, os participantes poderiam deixar quantas respostas em branco desejassem, apenas marcando aquelas às quais se sentissem confortáveis para responder. O questionário foi de realizado de forma anônima, e seriam excluídos aqueles que porventura voltassem com algum tipo de identificação.

Para realização da pesquisa, duas etapas foram necessárias. A primeira constituída pela explicação aos jovens, com uma introdução didática da pesquisa e seus objetivos, juntamente com a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para menores de idade, condição para estarem aptos a participar da segunda etapa, na qual foi realizada, por fim, a aplicação do questionário. No caso presencial, o documento foi respondido com a presença do pesquisador e entregue imediatamente, sem que pudessem ser compartilhadas respostas e opiniões durante a aplicação, com intuito de evitar a influência de terceiros.

2.2.3 Procedimento Remoto

A aplicação do questionário foi originalmente planejada para ocorrer presencialmente em todas as suas etapas, entretanto, devido à situação apresentada pelas medidas de segurança de contenção ao Coronavírus, foram respeitados todos os protocolos de segurança em vigência na cidade do Rio de Janeiro no momento da aplicação. Com isso, as duas etapas da pesquisa foram adaptadas ao formato remoto. Quando necessário, houve a criação de uma Google Classroom (ou modelo aplicado na escola), para contato direto com os participantes remotos.

Assim, a primeira etapa se deu pela apresentação e entrega de TCLE e TALE, realizada por vídeo explicativo, ou e-mail escrito; e a segunda, por meio de um formulário Google que foi enviado apenas aos participantes que retornaram o e-mail com os termos preenchidos (foto do documento ou assinatura digital). O modelo híbrido também poderia ser adotado, realizando presencialmente todas as etapas possíveis e remotamente as que fossem necessárias.

2.2.4 Participantes

Para participar da pesquisa, foram selecionados alunos de ambos os sexos, entre o 7º a 9º ano (13 a 15 anos) do Ensino Fundamental de escolas públicas e particulares, com intuito de investigar, paralelamente ao objetivo geral do estudo, as possíveis diferenças no padrão de *coping*, devido às influências geradas pelas diferentes realidades socioeconômicas de cada ambiente. Foram considerados atletas apenas os jovens que se declararam federados, entendendo-se que estes participam de eventos esportivos com frequência mínima de uma vez por mês, e em nível mínimo de estadual. Com isso buscou-se uma população que é exposta à competições e treinamentos com nível e frequência maiores do que jovens que pratiquem atividade física apenas por lazer, mesmo que estes participem de eventos desportivos esporadicamente (COIMBRA, 2013). A escolha da idade foi feita pela maior facilidade de encontrar jovens próximos à adolescência e federados.

Ao todo, participaram da pesquisa 191 jovens entre 13 e 15 anos, dos quais 99 eram atletas (sim) e 92 eram não atletas (não). Desse número total, 104 eram meninos (Masc.) e 87 eram meninas (Fem.); 98 estudavam em escola pública, enquanto 93 estudavam em escola particular. Dentre os 99 participantes atletas, 79 eram meninos (Masc.) e 20 eram meninas (Fem.); e 32 eram de escola pública e 67 de escola particular.

Para o tratamento estatístico, foi utilizado o programa IBM SPSS *Statistics* 21, com a realização de testes de amostras independentes para as comparações diretas entre os resultados das médias alcançadas pelos grupos ao responderem ao questionário. Com isso, foi possível avaliar as 3 etapas do questionário (somatórios A, B e C) e, por fim, chegar ao resultado da pontuação total alcançada no questionário (Score Final), sempre comparando um grupo com outro (atletas e não atletas; meninos e meninas; escola pública e escola particular).

2.3 Resultados

Para a analisar a existência de diferenças nos padrões de *coping* entre os jovens atletas e os não atletas em situações estressantes comuns ao ambiente escolar, foi utilizada uma análise comparativa de médias por meio de um teste de amostras independentes. Na Tabela 1 são apresentados os resultados estatísticos da comparação entre todos os participantes atletas e não atletas.

Tabela 1 - Análise comparativa entre os Grupos de Atletas (Sim) e Não Atletas (Não)

Questionário	Competição	Média	Desvio padrão	t	Sig. (2 extremidades)
Somatório A	Sim	14,64	2,573	2,999	0,003*
	Não	13,48	2,763		
Somatório B	Sim	13,63	2,812	2,432	0,016*
	Não	12,54	3,333		
Somatório C	Sim	28,7	3,228	2,206	0,029*
	Não	27,5	4,171		
Score Final	Sim	56,96	6,662	3,194	0,002*
	Não	53,52	8,18		

$p \leq 0,05$ = *Valores significativos

Fonte: O autor, 2022.

O score final do questionário para comparação entre atletas e não atletas apresentou homogeneidade de variâncias pelo Teste de Levene, assumindo $p > ,05$. E o teste de amostras independentes informou que, em média, os alunos atletas apresentam melhores respostas frente ao estresse que os não atletas ($t(189) = 3,194$; $p < 0,05$), confirmando a hipótese de haver diferença significativa no *coping* apresentado pelos grupos com maior pontuação para os atletas.

Para investigar a hipótese de que atletas de gênero masculino e atletas de gênero feminino respondem ao estresse de formas distintas, foi utilizado o teste de amostras independentes, que apresentou não haver diferença significativa para as comparações propostas. Na Tabela 2 são apresentados os resultados desta análise.

Tabela 2 - Análise comparativa entre os grupos: Atletas Masculinos (Masc.) e Atletas Femininos (Fem.)

Questionário	Gênero	Média	Desvio padrão	t	Sig. (2 extremidades)
Somatório A	Masc	14,85	2,45	1,641	0,104
	Fem	13,8	2,931		
Somatório B	Masc	13,73	2,768	0,757	0,451
	Fem	13,2	3,019		
Somatório C	Masc	29,03	3,13	2,044	0,044*
	Fem	27,4	3,362		
Score Final	Masc	57,61	6,456	1,951	0,054
	Fem	54,4	7,014		

$p \leq 0,05$ = *Valores significativos

Fonte: O autor, 2022.

O Score final do questionário para comparação entre atletas masculinos e femininos apresentou homogeneidade de variâncias pelo Teste de Levene, assumindo $p > ,05$. O teste de amostras independentes informou que não houve diferença significativa entre as médias dos grupos ($t(97) = 1,951$; $p > 0,05$), logo a hipótese de que haveria diferença entre os atletas de gêneros masculino e feminino foi rejeitada. Entretanto, apesar de não haver diferença significativa na média final, foi observada diferença entre os grupos para as respostas do Somatório C, em que as questões são específicas para o estresse respectivo ao meio social, com o grupo masculino apresentando melhor média de *coping* do que o grupo feminino ($t(97) = 2,044$; $p < 0,05$).

Quanto ao contexto encontrado nas escolas de diferentes tipos, a tabela 3 apresenta os valores descritivos e as comparações entre os grupos de atletas de escolas públicas e atletas de escolas particulares, em busca de investigar a hipótese de que as diferenças socioeconômicas entre os alunos atletas participantes sejam também observadas nos padrões das estratégias de *coping* apresentados.

Tabela 3 - Análise comparativa entre os grupos: atletas de escola pública e atletas de escola particular

Questionário	Escola	Média	Desvio padrão	t	Sig. (2 extremidades)
Somatório A	Pública	14	2,688	-1,717	0,089
	Particular	14,94	2,479		
Somatório B	Pública	13,16	3,133	-1,151	0,253
	Particular	13,85	2,641		
Somatório C	Pública	27,94	3,272	-1,632	0,106
	Particular	29,06	3,166		
Score Final	Pública	55,09	6,944	-1,953	0,054
	Particular	57,85	6,385		

$p \leq 0,05$ = *Valores significativos

Fonte: O autor, 2022.

O score final do comparativo entre jovens atletas de escolas públicas e escolas particulares apresentou homogeneidade das variâncias pelo teste de Levene ($p > ,05$). E o teste de amostra independentes concluiu não haver diferença significativa entre os grupos ($t(97) = 1,953$; $p > 0,05$). Assim, a hipótese de que haveria diferença no enfrentamento ao estresse entre os alunos atletas, advinda do tipo de escola (pública ou particular), foi rejeitada.

Em vias de ter uma perspectiva mais generalizada dos participantes da pesquisa, a Tabela 4 apresenta os descritivos e os resultados das comparações entre gêneros (atletas e não atletas juntos). O teste de amostras independentes revelou diferença significativa do *coping* aplicado entre gênero para todas testagens realizadas.

Tabela 4 - Análise comparativa entre gêneros contendo todos os integrantes da pesquisa (atletas e não atletas)

Questionário	Gênero	Média	Desvio padrão	t	Sig. (2 extremidades)
Somatório A	Masc	14,77	2,528	3,981	0,000*
	Fem	13,25	2,729		
Somatório B	Masc	13,60	2,837	2,415	0,017*
	Fem	12,52	3,337		
Somatório C	Masc	28,73	3,531	2,493	0,014*
	Fem	27,39	3,892		
Score Final	Masc	57,10	6,911	3,675	0,000*
	Fem	53,16	7,887		

$p \leq 0,05$ = *Valores significativos

Fonte: O autor, 2022.

Foram encontradas diferenças significativas em todas as etapas do questionário ao comparar meninos e meninas, revelando que os meninos apresentaram, em média, melhor

padrão de *coping* do que as meninas em suas respostas ao questionário, nos somatórios A, B, C e inclusive no Score Final, em que o teste de amostras independentes revelou ($t(189) = 3,675$; $p < 0,001$).

Na Tabela 5, os descritivos e os resultados das comparações entre alunos de escolas públicas e particulares (atletas e não atletas juntos) estão apresentados respectivamente. O teste de amostras independentes revelou diferença significativa do *coping* aplicado entre os grupos para todas testagens realizadas.

Tabela 5 - Análise comparativa entre tipos de escola contendo todos os integrantes da pesquisa (atletas e não atletas)

Questionário	Escola	Média	Desvio padrão	t	Sig. (2 extremidades)
Somatório A	Pública	13,5	2,729	-3,082	0,002*
	Particular	14,69	2,592		
Somatório B	Pública	12,44	3,06	-3,102	0,002*
	Particular	13,81	3,03		
Somatório C	Pública	27,32	3,814	-3,110	0,002*
	Particular	28,97	3,506		
Score Final	Pública	53,26	7,659	-3,964	0,000*
	Particular	57,46	6,968		

$p \leq 0,05$ = *Valores significativos

Fonte: O autor, 2022.

Com os resultados obtidos nas comparações realizadas (Tabela), foi 5 observar diferença significativa entre os grupos de escolas públicas e escolas particulares (sem discriminação entre atletas ou não) para todas as etapas do questionário, inclusive no Score Final, no qual os alunos de escolas particulares apresentaram, em média, melhor padrão de *coping* do que os alunos de escolas públicas para as respostas ao questionário nos somatórios A, B, C e Score Final, em que o teste de amostras independentes revelou ($t(189) = 3,964$; $p < 0,001$).

2.4 Discussão

A partir do uso de um questionário adaptado para retratar situações causadoras de estresse comuns ao ambiente escolar (ANTONIAZZI, 1998), para analisar as estratégias de *coping* dos jovens estudantes entre 13 e 15 anos, o principal resultado deste estudo (Tabela 2)

aponta diferença significativa entre os grupos. O grupo de jovens atletas apresentou, em média, melhores respostas ao lidar com os estresses do ambiente escolar, em comparação com os jovens não atletas. Assim, a hipótese inicial de que jovens atletas apresentariam melhores estratégias de *coping* em comparação aos jovens não atletas para lidar com o estresse cotidiano, por desenvolverem essas habilidades ao lidar frequentemente com a carga de estresse comum aos ambientes do esporte de alto rendimento, foi confirmada.

Apesar de os estilos de *coping* serem características primárias individuais (FOLKMAN; LAZARUS, 1980) e segundo Carver e Scheier (1994), são respostas relacionadas à experiência de vida, que são influenciadas por acontecimentos impactantes e de acordo com suas interpretações do estresse, tanto positiva ou negativamente; assim, desenvolvem-se hábitos que, por sua vez, modulam as próximas respostas. Essas respostas ao estresse são externalizadas por meio de estratégias de *coping* (FOLKMAN; LAZARUS, 1980), que, direcionadas à emoção ou ao problema, são a aplicação prática das respostas (positivas ou negativas) em busca de lidar com o estresse, visando uma abordagem aproximativa ou evitativa.

De acordo com os resultados aqui apresentados, acredita-se que a hipótese da possibilidade de transferência das habilidades de *coping* desenvolvidas no âmbito do esporte para os demais contextos da vida possa ser reforçada positivamente, visto que os jovens alunos atletas apresentaram, em média, melhores pontuações de *coping* do que os não atletas em um questionário desenvolvido para retratar situações de estresse comuns ao ambiente escolar e o convívio social. São dados convergentes aos apresentados por Segato (2010), que atribui, ao melhor perfil resiliente dos atletas para lidar com as demandas de novos desafios, as experiências de autoconhecimento desenvolvidas no ambiente competitivo; e também por Belém (2014), ao apontar que os atletas são capazes de aplicar as melhores estratégias de *coping* para cada tipo de situação.

Entretanto, divergindo dos demais autores e dos resultados do presente estudo, Azevedo e Samulski (2003) relataram equivalência na frequência do uso de estratégias de *coping* entre atletas e não atletas para lidar com a dor. Os autores também apontam não haver diferença de *coping* entre gêneros no enfrentamento ao estresse “dor”. Para Lazarus e Folkman (1984), as estratégias utilizadas em um momento não necessariamente terão validade para outras circunstâncias, pois se faz necessária uma leitura e captação do maior número de informações possíveis entre ambiente e indivíduo, para lidar com cada estresse. Logo, essa experiência advinda de outros meios serviria apenas como aporte de estratégias para novas demandas.

Os estudos com comparações entre as estratégias de *coping* aplicadas pelos gêneros masculino e feminino são conflitantes em seus resultados. Apesar de Azevedo e Samulski (2013) observarem equivalência na frequência da utilização de estratégias de *coping* entre os gêneros, diversos outros autores relataram diferenças entre homens e mulheres quanto às estratégias de *coping* apresentadas (GONZAGA *et al.*, 2016; COIMBRA *et al.*, 2013; DINIZ; ZANINI, 2010; RAIMUNDO; PINTO, 2006). Todavia, os resultados do presente estudo apresentaram as duas realidades agora citadas, encontrando diferença significativa na utilização de *coping* entre meninos e meninas do grupo geral de participantes; porém, quando comparados apenas os participantes do grupo de atletas, essa diferença não foi significativa.

Quando analisados os resultados obtidos nas Tabelas 2 e 4, observa-se na primeira que os jovens (atletas), comparados por gênero, não apresentam diferença significativa de *coping*, enquanto na segunda, a comparação por gênero entre todos os participantes (não atletas inclusive) apresentou diferença significativa entre o *coping*, tendo os participantes do gênero masculino apresentado maiores pontuações em média ($M=57,10 \pm 6,91$).

Dentro do mesmo pressuposto, os resultados obtidos entre os jovens (atletas) de escolas públicas e particulares (Tabela 3) não apresentaram diferença significativa, divergindo dos resultados apresentados na Tabela 5, entre o grupo com todos os participantes (não atletas inclusive) para o mesmo comparativo de escolas públicas e particulares, sendo os jovens de escolas particulares aqueles com melhores pontuações para *coping* ($M=57,46 \pm 6,96$). Os jovens alunos de instituições particulares também obtiveram melhor resultado quanto à variedade das estratégias de *coping* aplicadas na pesquisa desenvolvida por Besio *et al.* (2010), na qual os autores comparam as diferentes características sociodemográficas e as possíveis influências de suas variáveis no *coping* dos alunos.

Os resultados mais positivos para jovens de escolas particulares (Tabela 5) podem indicar que as disparidades econômicas e sociais entre aqueles que frequentam as instituições públicas podem proporcionar diferentes experiências, tanto dentro quanto fora das escolas, em suas casas ou comunidades. Logo, nos processos de maturação psicológica dos jovens, diversos podem ser os fatores que influenciam nas rotinas dos alunos, e os fatores sociodemográficos têm se mostrado significativos para facilitar a manutenção de um ambiente saudável e acolhedor, podendo auxiliar no desenvolvimento de um perfil psicológico mais positivo. (BESIO *et al.*, 2010; COMPAS, 1987; MARCELLI, 2007).

As questões familiares se apresentam muito importantes nesse quesito. Besio *et al.*, (2010) apontam que os responsáveis pelos alunos de baixo valor aquisitivo não conseguem auxiliar os filhos, por estarem passando por dificuldades financeiras, portanto muitas vezes

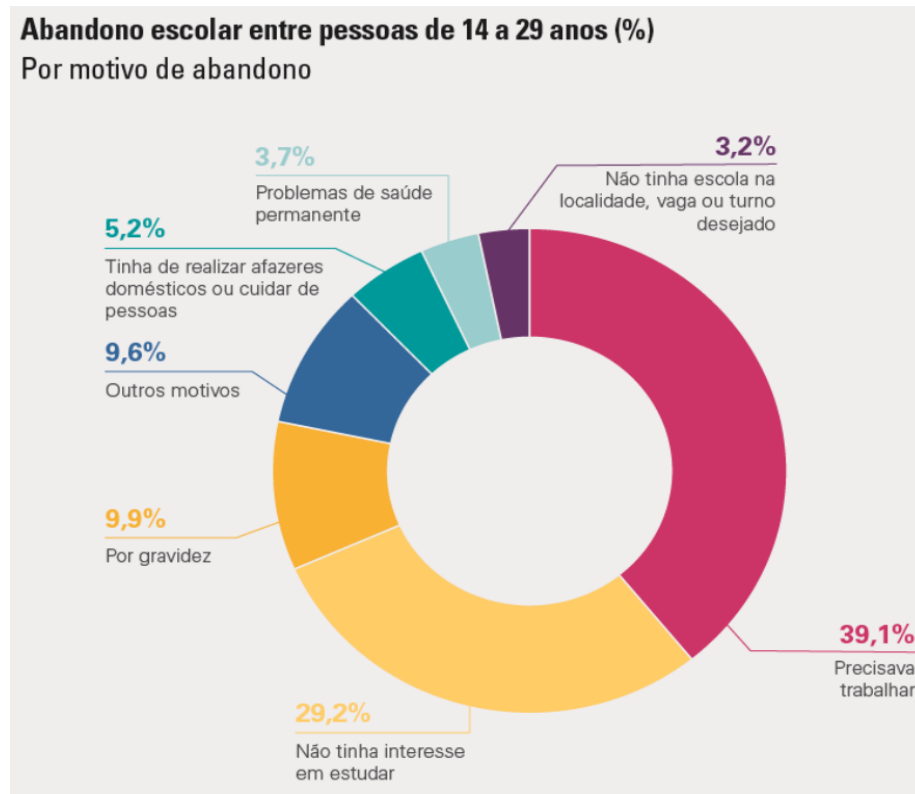
esses jovens assumem responsabilidades de adultos, mesmo sem a maturação para tal. Já que os alunos de escolas particulares têm com mais conforto e segurança para cumprir as etapas de aprendizado. Outra situação que atinge ambas as classes extremas (mais ricas e mais pobres) é a ausência parental por motivos de abandono ou excesso de trabalho. Tais fatores podem influenciar na automotivação dos jovens para lidar com os estresses que a vida vai apresentar (VISSOCI *et al.*, 2013).

Partindo do princípio de que os jovens atletas apresentaram melhor *coping* do que os não atletas (Tabela 1), é possível acreditar que as divergências dos resultados apresentados acima possam ser atribuídas à variável Esporte de competição. Ao observar que as diferenças encontradas nos grupos gerais (atletas e não atletas juntos), quanto ao desempenho por gênero e tipo de escola, não se repetiram para os grupos formados apenas por atletas, é possível identificar que há uma equiparação das capacidades de *coping* entre os jovens atletas, possivelmente advinda das experiências adquiridas por meio do esporte.

A importância de lidar bem com os estresses do ambiente escolar extrapolam a busca da melhor performance acadêmica. Sentir-se confortável e feliz na escola, estando confiante nas relações com professores, técnicos e pares, pode ser um diferencial na forma como o jovem enxerga suas expectativas de futuro (ALVEZ *et al.* 2015). Coutinho *et al.* (2005) explicam a relação entre a escola e a percepção de futuro, pela forma como o jovem se relaciona emocionalmente com o meio. Os estudantes que têm uma visão positiva sobre a escola conseguem visualizar um futuro mais rico de possibilidades e se sentem capazes de alcançar seus objetivos profissionais por meio da educação.

Os jovens que relatam baixo afeto com a escola não apresentam desejo de dar continuidade aos estudos e visam trabalhos mais imediatos, sem necessidade de uma maior qualificação profissional. Esse achado vai ao encontro das estatísticas dos motivos da evasão escolar dos jovens brasileiros entre 14 e 29 anos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019), 29,2% dos jovens que abandonaram a escola o fizeram porque: “Não tinham interesse em estudar”.

Figura 3- Dados explanatórios dos motivos de evasão escolar de jovens brasileiros



Fonte: O autor, 2022.

Os números do IBGE (2019) conversam diretamente com os estudos dos autores Alvez *et al.*, (2015), que relacionam a falta de afeto ao meio com o desinteresse acadêmico e, enfim, à evasão escolar; assim como com Besio *et al.* (2010), os quais indicam que jovens com dificuldades financeiras acabam por assumir papéis de adultos, tendo que trabalhar e/ou cuidar da casa, prejudicando assim seu desenvolvimento sociocognitivo, e com isso apresentando estratégias de *coping* pouco eficazes e, em sua maioria, de características evitativas. Com isso, esses jovens apresentam menores expectativas de futuro acadêmico e maior desinteresse pelo estudo (29,2%). Sendo superado apenas pela necessidade de trabalhar (39,1%) e seguido por: gravidez (9,9%); Realizar afazeres domésticos ou cuidar de pessoas (5,2%); Problemas de saúde permanente (3,7%); Não ter escola na localidade, vaga ou turno desejado (3,2%); outros motivos (9,6%).

2.5 Considerações Finais

Neste estudo, concluiu-se que os alunos atletas conseguem aplicar melhores estratégias de *coping* no ambiente escolar em comparação com os alunos que não são atletas, reforçando positivamente a hipótese de que os valores desenvolvidos pelas experiências vividas com o esporte podem ser transferidos para outros contextos da vida.

Visto que os jovens que apresentam uma relação positiva com a escola tendem a dar maior continuidade aos estudos, então acredita-se que o investimento para implantação de projetos desportivos nas escolas seja uma estratégia que pode vir a ajudar na aderência estudantil dos jovens brasileiros, desde que o projeto siga objetivos claros e educacionais que visem proporcionar um ambiente estimulante e seguro para alunos se desenvolverem e vivenciarem as situações que os farão experimentar as diversas estratégias de *coping* que levarão para a vida.

Foi possível identificar também que os grupos de atletas não se diferenciaram quanto à aplicação de *coping*, quando comparados por gênero ou tipo de escola. Com isso, acredita-se ser possível apresentar ao cenário a relevância do esporte competitivo como ferramenta de equiparação das diferenças de capacidades pessoais e socioeconômicas para o uso das estratégias de *coping*.

Por fim, cabe salientar algumas limitações deste estudo, sugerindo-se, por consequência, atenção para futuras pesquisas sobre o tema. Foram entrevistados diversos jovens; com isso, foi possível realizar a leitura de múltiplas comparações (atletas e não atletas; meninos e meninas; escola pública e escola particular), entretanto, apesar de se encaixarem nos grupos e subgrupos citados, questões de características pessoais que são extremamente importantes para os processos de *coping* acabaram englobadas pela média representativa do grupo. Com isso, em busca de leituras mais aprofundadas do *coping* aplicado por jovens atletas, acredita-se que mais estudos qualitativos seguindo essa proposta possam atribuir novos universos interpretativos.

2.6 Referências

ALVES, C. F.; ZAPPE, J. G.; PATIAS, N. D.; DELL'AGLIO, D. D. Relações com a escola e expectativas quanto ao futuro em jovens brasileiros. **Nuances: Estudos Sobre Educação**, 2015, v. 26, n. 1, p. 50.

ANTONIAZZI, A. S.; HUTZ, C. S. Desenvolvimento de instrumentos para a avaliação de coping em adolescentes brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v. 5, n. 1, p. 287-312, 1998.

AZEVEDO, D. C.; SAMULSKI, D. M. Assessment of psychological pain management techniques: a comparative study between athletes and non-athletes. **Rev.bras.med.esporte**, v. 9, n. 4, p. 214-222, jun.-ago., 2003.

BAUER, M. E. Estresse, como ele abala as defesas do corpo. Instituto de Pesquisas Biomédicas e Faculdade de Biociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. **CIÊNCIA HOJE**, v. 30, n. 179, jan./fev. 2002.

BESIO, C. V.; ARANCIBIA, W. C.; URÍZAR, A. C.; SÁNCHEZ, Z. M.; ABARZÚA, F. V. Estrategias de afrontamiento en adolescentes. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 23-34, jan./abr. 2010.

BELEM, I. C.; CARUZZO, Nayara Malheiros; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do; VIEIRA, José Luiz Lopes; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Impact of *coping* strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v.16, n. 4, p. 447-455, jul./ago. 2014.

BOURDIEU, P. **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 66, n. 1, p. 184–195, 1994.

COIMBRA, D. R. **Processo de validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. 144 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - UFJF.

COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros, 2013, v. 9, n. 1, p. 95-106.

COMPAS. B. *Coping* with stress during childhood and adolescence. **Psychological Bulletin**, v. 101, n. 3, p. 393-403, American Psychological Association, 1987.

COUTINHO, L. G. *et al.* Ideais e identificações em adolescentes de Bom Retiro. **Psicologia & sociedade**, v. 17, n. 3, p. 33-39, 2005.

DE ROSE Jr., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. O jogo como fonte de stress no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 4, p.19-26, out. 2002.

DE ROSE Jr, D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 217-229, 1999. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137871>. Acesso em: 19 dez. 2020.

DINIZ, S. S.; ZANINI, D. S.; Relationship between personality factors and *coping* strategies in adolescents. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 71-80, abr. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2020.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, n. 21, v. 3, p. 219–239, 1980.

GONZAGA, L. R. V.; SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. **Psicol. Argum.**, v. 34, p. 84, p. 76-88, jan.-mar. 2016.

HOLAHAN, C. J.; MOOS, R. H.; SCHAEFER, J. A. Coping, stress resistance, and growth: conceptualizing adaptive functioning. *In*: ZEIDER, M.; ENDLER, N. (Eds.) **Handbook of coping: theory, research, applications**, John Wiley and Sons, New York, p. 24-43, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://censoagro2017.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/28286-necessidade-de-trabalhar-e-desinteresse-sao-principais-motivos-para-abandono-escolar.html>. Acesso em: dez. 2020.

KRISTENSEN, Christian Haag; SCHAEFER, Luiziana Souto; BUSNELLO, Fernanda de Bastani. Estratégias de *coping* e sintomas de stress na adolescência. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 21-30, mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 dez. 2020.

LAZARUS, R. S.; DELONGIS, A. Psychological stress and coping in aging. **American Psychologist**, n. 38, p. 245-254, 1983.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

MARCELLI, D. **Adolescência e psicopatologia**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MORAIS, C. A. *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 17, n. 3, p. 369-379, dez. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000300004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 dez. 2020.

MORAIS, C. A. *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estud. psicol.**, Natal, v. 17, n. 3, p. 369-379, dez. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000300004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 dez. 2020.

PETERSON, L. Coping by children undergoing stressful medical procedures: Some conceptual, methodological, and therapeutic issues. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 57, n 3, p. 380–387, 1989.

RAIMUNDO, R. C. P.; PINTO, M. A. P. M. Stress e estratégias de *coping* em crianças e adolescentes em contexto escolar. **Aletheia**, n. 24, p. 9-19, jul./dez. 2006.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n 1, p. 29-41, 2007.

- SEGATO, L.; BRANDT, R.; LIZ, C. M.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ANDRADE, A. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição, **Motri.**, v. 6, n. 3, Vila Real, set. 2010.
- SEGRE, M; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Ponto de Vista - Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 5, out. 1997.
- SELYE, Hans. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature**, v. 138, n. 32, 1936.
- SOBREIRA, D. I.; WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; SIMIM, M. A. de M.; PENNA, E. M.; MIRANDA, L.; FERREIRA, R. M. Relação entre o potencial esportivo de jovens alunos-atletas e *coping*, n. 22: p.1-12, jan.-dez. 2019.
- VISSOCI, J. R. N.*et al.* Suporte parental percebido, motivação autodeterminada e habilidades de enfrentamento: validação de um modelo de equações estruturais. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 24, n. 3, p. 345-358, set. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198330832013000300002 &lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse faz parte do desenvolvimento humano e não é necessariamente algo ruim, como acabou ficando mais conhecido. Se não fossem as respostas fisiológicas do sistema nervoso simpático decorrentes de um momento de estresse, provavelmente não teríamos chances ao lidar com situações extremas e que pudessem até mesmo representar ameaça à vida. Os mecanismos fisiológicos referentes ao sistema de luta ou fuga precisam ser ativados por estímulos estressantes, para que o corpo humano possa sintetizar os hormônios (cortisol, adrenalina e noradrenalina) necessários para o funcionamento de suas capacidades de lidar com o estresse.

Em contrapartida, apesar de serem importantes em curta dose, os hormônios do estresse podem ser vilões contra a saúde, tanto a mental quanto a física, se forem levadas em consideração as cadeias de efeitos colaterais resultantes do estresse crônico. Ademais, em um mundo no qual os estresses parecem ser cada vez mais frequentes e multifatoriais, saber lidar com essas demandas emocionais e reduzir os impactos de tais hormônios pode ser um grande diferencial para a qualidade de vida das pessoas, tanto para a saúde, quanto para as relações sociais e profissionais.

Em busca de compreender melhor as possibilidades de controle (ou autocontrole) perante o estresse, conduzimos, no Estudo 1, uma revisão sistemática de literatura, seguida de uma análise de conteúdo, para apresentar como as estratégias de *coping* são definidas pela academia e como são utilizadas por jovens atletas, escolhidos como público alvo por estarem em plena formação socioemocional e constantemente expostos ao estresse proveniente do esporte e da escola.

A primeira conclusão proposta pelo Estudo 1 apontou que a maioria dos artigos selecionados para compor o corpo desta revisão adotou a definição de Lazarus e Folkman (1984) para descrever o *coping* como a capacidade de gerenciamento dos esforços comportamentais e cognitivos, utilizados em busca de administrar as demandas dos estímulos de estresse. Adotou-se também a visão dos autores para o passo a passo do processo, constituído por uma avaliação cognitiva primária, em que o estresse é interpretado como positivo (oportunidade) ou negativo (ameaça). Seguiu-se a avaliação cognitiva secundária, que é a estratégia adotada pelo indivíduo para enfrentar o estresse, baseada na leitura primária. Esse enfrentamento pode ser por meio de uma ação mais prática, focalizada em

resolver o problema, ou mais somática, voltada para controle das emoções (ex: respirar fundo, meditar, fazer uma caminhada, etc.).

No Estudo 1 também apresentamos a importância que tem o meio social, principalmente os pais e professores que participam do processo de amadurecimento emocional dos jovens. A influência desses personagens é de grande peso, podendo ser percebida de forma positiva ou negativa pelo jovem. As constantes pressões excessivas de pais ou treinadores são citadas entre as maiores fontes de estresse percebido pelos jovens atletas. Apesar de ser importante performar bem sob pressão, o próprio meio competitivo já é repleto de estresses comuns a todos os atletas, portanto pais e treinadores podem ser agentes colaboradores que potencializem as capacidades positivas de *coping* dos jovens. E, visando a melhor performance, observamos que quanto mais positivas as respostas ao estresse, maior o nível competitivo dos atletas, sendo também aqueles que apresentam maior repertório de estratégias de *coping*, acumulado por experiências prévias, os que apresentaram melhores aplicações perante o estresse.

Partindo do pressuposto de que jovens atletas apresentam melhores estratégias de *coping* do que os jovens não atletas também para os estresses do cotidiano, devido ao maior leque de opções, fruto das experiências desenvolvidas por meio do esporte, que promoveriam assim um maior nível de autoconhecimento, o Estudo 2 buscou investigar tal hipótese a partir da aplicação de um questionário com questões desenvolvidas para reproduzir os estresses do ambiente escolar. Encontramos, como resultado, melhor pontuação para o grupo de alunos atletas em comparação aos alunos não atletas ($p < ,05$). Ao compararmos o grupo de atletas internamente, não houve diferença significativa entre as médias avaliadas por gênero ($p = ,054$) e nem por tipo de escola ($p = ,054$).

Em uma análise geral de resultados, ao comparar atletas e não atletas juntos, foi possível observar diferença significativa das médias entre o subgrupo *gêneros*. Os meninos obtiveram melhor padrão de respostas de *coping* do que as meninas para todos os somatórios, inclusive para o resultado final ($t(189) = 3,675$; $p < 0,001$). Quanto ao subgrupo *tipo de escola*, os alunos de escola particular apresentaram melhor padrão de *coping* para todos os somatórios e também para o resultado final ($t(189) = 3,964$; $p < 0,001$).

As não conformidades entre os resultados dos subgrupos *gênero* e *tipo de escola*, para as comparações incluindo atletas e não atletas e as comparações apenas com atletas podem indicar que há um maior equilíbrio na utilização de estratégias de *coping* entre os jovens que participam de competição esportiva. Observamos, então, que as desigualdades sociais promovidas pelos privilégios de *gênero* ou *tipo de escola* (que muitas vezes significa também

classe social) podem ser diminuídas em se tratando de estratégias de *coping* entre os atletas. Portanto, acreditamos que o incentivo ao esporte possa receber um olhar diferenciado, justificando novos investimentos não apenas em busca de atletas, mas também acreditando na hipótese de ser uma ferramenta de diminuição das injustiças sociais.

Assim, como apontado no primeiro estudo e reforçado pelo segundo, a ação dos professores na conscientização e promoção de ambientes saudáveis e estruturados para experimentação das estratégias de *coping* ganha forças. No entanto, acreditar que apenas o professor e o esporte sirvam como essa ferramenta de justiça social seria uma incabível inocência. Assim sendo, muito mais políticas públicas devem caminhar ao lado do esporte em prol dessa sociedade saudável para os jovens. Sugerimos que mais estudos do campo investiguem e considerem o esporte e os seus benefícios, famosos pelo senso comum, e que dessa vez puderam ser reforçados por esta abordagem às estratégias de *coping*.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. F.; ZAPPE, J. G.; PATIAS, N. D.; DELL'AGLIO, D. D. Relações com a escola e expectativas quanto ao futuro em jovens brasileiros. **Nuances: Estudos Sobre Educação**, v. 26, n. 1, p. 50–65, 2015.
- ANTONIAZZI, A. S.; HUTZ, C. S. Desenvolvimento de instrumentos para a avaliação de coping em adolescentes brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v. 5, n. 1, p. 287-312, 1998.
- ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2006, v. 29, n. 2, p. 164-171.
- ARONI, A. L.; BAGNI, G.; BOCCHIO, G. G.; FILHO, E.; MACHADO A. A. Estresse da iniciação esportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 11, n. 43, p. 263-272, maio/jun./jul./ago. 2019.
- AZEVEDO, D. C.; SAMULSKI, D. M. Assessment of psychological pain management techniques: a comparative study between athletes and non-athletes. **Rev. bras.med.esporte**, v. 9, n. 4, p. 214-222, jul.-ago. 2003.
- BARBOSA, M. L. L. A relação entre o locus de controle e o *coping* “ações agressivas”: um estudo com atletas do esporte escolar. **Prâksis**, 2016, n. 2, p. 27-36.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.
- BAUER, M. E. Estresse, como ele abala as defesas do corpo. Instituto de Pesquisas Biomédicas e Faculdade de Biociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. **Ciência Hoje**, v. 30, n. 179, jan./fev. 2002.
- BELEM, I. C.; CARUZZO, N. M.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A; VIEIRA, J. L. L; VIEIRA, L. F. Impacto das estratégias de *coping* na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 16, n. 4, p. 447-455, jul.-ago. 2014.
- BESIO, C. V.; ARANCIBIA, W. C.; URÍZAR, A.C; SÁNCHEZ, Z. M; ABARZÚA, F.V: Estratégias de afrontamiento en adolescentes. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 23-34, jan./abr. 2010.
- BOURDIEU, P. **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- BOTELHO R. G.; OLIVEIRA C. da C, de. Literaturas branca e cinzenta: uma revisão conceitual. **Ciência da Informação**, v. 44, n. 3. 2017. Recuperado de <http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/1804>.
- BRAZÃO, M. C.; CASTELLANI, R. M. Relationship between stress components in Brazilian judo athletes. **Rev Bras Ciênc Esporte**, 2020, n. 42, e. 2062.

BROWN, E. W. **Youth soccer: a complete handbook**. Michigan State University: Cooper Publishing Group, 1992.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 66, n. 1, p. 184–195, 1994.

COIMBRA, D. R. **Processo de validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. 144 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**, 2013, v. 9, n. 1, p. 95-106.

COMPAS, B. *Coping* with stress during childhood and adolescence. **Psychological Bulletin**, v. 10, n. 3, p. 393-403, 1987.

COSTA NETO, P. L. O. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blücher, 2007.

COSTA, Y. P. da C.; FERNANDES, M. G.; SILVA, E. L. S.; BATISTA, G. R. Desempenho técnico-tático e ansiedade competitiva no voleibol de praia com jovens atletas: efeito no resultado do jogo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 85, set./out. 2019. ISSN 1981-9900.

COUTINHO, L. G. *et al.* Ideais e identificações em adolescentes de Bom Retiro. **Psicologia & Sociedade**, v. 17, n. 3, p. 33-39, 2005.

CROCKER, P. R. E.; GRAHAM, T. R. Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. **Sport Psychol.**, set. 1995, v. 9, n. 3, p. 325-38.

DE ROSE Jr., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSKAKAS, P. O jogo como fonte de stress no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília**, v. 10, n. 4, p.19-26, out. 2002.

DE ROSE Jr, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSKAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 217-229, 1999. DOI: 10.11606/issn.2594-5904.rpef.1999.137871. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137871>. Acesso em: 19 dez. 2020.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. (2005). Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 90, n. 10. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>. Acesso em: 9 out. 2009.

DINIZ, S. S.; ZANINI, D. S.; Relationship between personality factors and *coping* strategies in adolescents. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 71-80, abr. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2020.

FERREIRA, K. A.; YOSHIDA, H. M.; VIDUAL, M. B. de P.; BARREIRA, J.; FERNANDES, P. T. Rendimento do saque, locus de controle e *coping* no voleibol. **Conexões**, Campinas, SP, v. 17, p. e019024, 2020. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8653629>. Acesso em: 05 jan. 2022.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 21, n. 3, p. 219–239. doi: 10.2307/2136617.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso**: aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Tradução de Laura Fraga de Almeida Sampaio. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, n. 30, p. 159-165, 1974.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 2, p. 335-342, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>. Acesso em: maio 2022.

GONZAGA, L. R. V.; SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. **Psicol. argum.**, v. 34, n. 84, p. 76-88, jan./mar. 2016.

HARPER, F. G. 2019. **Coping skills**. Tools & techniques for every stressful situation, 2019. Microcosm.Pub IBSN: 9781621067825.

HANTON, S.; MELLALIEU, S. D.; Hall, R. Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 55, n. 4, p. 477-495, 2004.

HARDY, L.; BEATTIE, S.; WOODMAN, T. Anxiety-induced performance catastrophes: investigating effort required as an asymmetry factor. **British Journal of Psychology**, v. 98, n. 1, p. 15-31, 2007.

HAYTHORNTHWAITE, J. A.; MENEFEE L. A.; HEINBERG L. J.; CLARK M. R. Pain coping strategies predict perceived control over pain. **Pain**, v. 77, n. 1, p. 33-39, jul. 1998.

HOLAHAN, C. J.; MOOS, R. H.; SCHAEFER, J. A. Coping, stress resistance, and growth: conceptualizing adaptive functioning. In: ZEIDER, M.; ENDLER, N. (ed.). **Handbook of coping**: theory, research, applications. New York: John Wiley and Sons, 1996. p. 24-43,

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://censoagro2017.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/28286-necessidade-de-trabalhar-e-desinteresse-sao-principais-motivos-para-abandono-escolar.html>. Acesso em: mar. 2022.

JOKELA, M.; HANIN, Y. 1999. Does the individual zone of optimal functioning discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. **Journal of**

Sports Sciences, v. 17, n. 11, p. 873-887. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1080/026404199365434>. Acesso em: maio 2022.

JORAND, M. F.; TRIANI, F. da S.; MURAD, M.; DOS SANTOS, R. F.; TELLES, S. de C. A violência em categorias de base do futsal no rio de janeiro: um mergulho no universo dos pais e treinadores. **Movimento**, Porto Alegre, p. e25036, jun. 2019. ISSN 1982-8918. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/89364>. Acesso em: 23 set. 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.89364>.

KENT, S.; DEVONPORT, T. J.; LANE, A. M.; NICHOLLS, W.; FRIESEN, A. P. The effects of coping interventions on ability to perform under pressure. **Journal of Sports Science Medicine**, Bursa, v. 17, n. 1, p. 40-55, mar. 2018.

KRISTENSEN, C. H.; SCHAEFER, L. S.; BUSNELLO, F. B. Estratégias de *coping* e sintomas de stress na adolescência. **Estud. psicol.**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 21-30, mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 dez. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100003>.

LAZARUS, R. S.; DELONGIS, A. Psychological stress and coping in aging. **American Psychologist**, v. 38, p. 245-254, 1983.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LAZARUS, R. S. **Stress and emotion: a new synthesis**. [S.l.]: Free Association Books, 1999. G - Reference, Information and Interdisciplinary Subjects Series. ISBN. 978-1-85343-456-3.

LEGRAND, F.; LESCANFF, C. Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 4, n. 4, p. 429-436, 2003.

LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. P. Estratégias não sistemáticas de "*coping*" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 4, p. 363-375, out./dez. 2004.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. 1. ed. Fontoura, 2011. ISBN:978-85-87114-86-0.

MACKIE, H. W.; LEGG, S. Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. **Applied Human Science**, v. 18, n. 2, p. 125-133, 1999.

MARCELLI, D. **Adolescência e psicopatologia**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MÁRQUEZ, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 6, n. 2, p. 359-378, 2006.

MIRANDA, R.; COIMBRA, D. R.; JUNIOR, M. V. M.; RUSSO, A. F.; ANDRADE, A.; BARA FILHO, M. Habilidades de *coping* em atletas escolares brasileiros. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 1, p. 31-38, 2015.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. **Construindo um atleta vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. [S.l.]: Editora Artmed, 2008.

MOHER, D.; TSERTSVADZE, A. Systematic reviews: when is an update an update? **Lancet**, v. 367, n. 9514, p. 881-3, mar. 2006.

MORAIS, C. A. *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estud. psicol.**, Natal, v. 17, n. 3, p. 369-379, dez. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1413-294X2012000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 dez. 2020.

NAVEIRA, G. A. Optimism, *coping* strategy, emotions and life satisfaction in adolescent athletes performance. **Anuario de psicología / The UB Journal of psychology**, v. 45, n. 2, p. 161-175, 2015. Disponível em: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/298200>. Acesso em: 1 set. 2020.

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. *Coping* in sport: a systematic review. **Journal of sports sciences**, v. 25, n. 1, p. 11-31, 1 jan. 2007.

NITSCH, J. R.; HACKFORT, D. Naive techniques der psychoregulation in sport. *In*: GABLER, H. *et al.* **Praxis der psychologie im leistungssport**. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979. p. 299-311.

NITSCH, J. R. **Stress**: theorien, untersuchungen und massnahmen. Bern: Hans Huber, 1981. p. 261-311.

PETERSON, L. Coping by children undergoing stressful medical procedures: some conceptual, methodological, and therapeutic issues. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 57, n. 3, p. 380-387, 1989. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.380>. Acesso em: maio 2022

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.

RAIMUNDO, R. C. P.; PINTO, M. A. P. M. Stress e estratégias de *coping* em crianças e adolescentes em contexto escolar. **Aletheia**, n. 24, p. 9-19, jul./dez. 2006.

ROGERS, T. J.; ALDERMAN, B. L.; LANDERS, D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. **Behav Med**, v. 29, n. 1, p. 21-26, 2003.

RYAN-WENGER, N. A taxonomy of children's *coping* strategies: a step toward theory development. **American Journal of Orthopsychiatry**, n. 62, p. 256-263, 1992.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: teoria e prática. 2. ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1995.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANI, A. I.; VALQUARESMA, J. Cyberstalking prevalência e estratégias de coping em estudantes portugueses do ensino secundário. **Av. Psicol. Latinoam.**, Bogotá, v. 38, n. 3, p. 66-83, dez. 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000300066&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 jan. 2022. Epub Mar 12, 2021. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8160>.

SEGATO, L.; BRANDT, R.; LIZ, C. M.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ANDRADE, A. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motri.**, Vila Real, v. 6, n. 3, set. 2010.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Ponto de Vista - Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 5, out. 1997. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.

SELYE, H. A syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. **Nature**, v. 138, n. 32, 1936. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/138032a0>. Acesso em: maio 2022.

SCLIAR, Moacir. História do conceito de saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; PTACEK, J. T. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and *coping* skills, and adolescent sport injuries. **JPerSoc Psychol**, v. 58, n. 2, p. 360-70, fev. 1990.

SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; SCHUTZ, R. 1988. **The Athletic Coping Skills Inventory: psychometric properties, correlates, and confirmatory factor analysis.** [University of Washington]. No prelo.

SOBREIRA, D. I.; WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; SIMIM, M. A. de M.; PENNA, E. M.; MIRANDA, L.; FERREIRA, R. M. Relação entre o potencial esportivo de jovens alunos-atletas e *coping*. **Pensar práct.**, n. 22, p. 1-12, jan./dez, 2019.

VASCONCELLOS, E. G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. *In*: SEGER, L. **Psicologia e odontologia: uma abordagem integradora.** São Paulo: Livraria Santos, 1992. p. 25-47.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J. P.; COELHO, E.; FERNANDES, H. M.; ALMEIDA, C.; TEIXEIRA, C. **Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto no curso de educação física e desporto.** Vila Real: CEDAFES, 2006.

VELOSO-BESIO, C.; CAQUEO-ARANCIBIA, W.; CAQUEO-URÍZAR, A.; MUÑOZ-SÁNCHEZ, Z.; VILLEGAS-ABARZÚA, F. Estrategias de afrontamiento en adolescentes / *Coping strategies in adolescents.* **Fractal rev. psicol**, v. 22, n. 1, p. 23-34, jan./abr. 2010.

VIEIRA, L. F.; CARRUZO, N. M.; AIZAVA, P. S. V; RIGONI, P. A. G. Análise da Síndrome de "burnout" e das estratégias de "*coping*" em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Rev. bras. educ. fís. Esport**, São Paulo, v. 27, n. 2, abr./jun. 2013.

VISSOCI, J. R. N. *et al.* Suporte parental percebido, motivação autodeterminada e habilidades de enfrentamento: validação de um modelo de equações estruturais. **Rev. educ. fis. UEM**,

Maringá, v. 24, n. 3, p. 345-358, set. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198330832013000300002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2020. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23.3.17016>.

ANEXO - Questionário adaptado de *Coping* para avaliação de adolescentes sob as pressões do ambiente escolar

Questionário adaptado de *Coping* para avaliação de adolescentes sob as pressões do ambiente escolar

1- Pratica algum esporte?

Sim Não

Qual? _____

2- Participa de competições esportivas?

Sim Não

3- É federado(a) em alguma liga ou federação oficial?

Sim Não

4- Gênero:

Masc. Fem.

5- Escola:

Particular Pública

Marque com um "X" a resposta mais parecida com sua reação natural ao vivenciar as seguintes situações:

A- Quando tenho uma prova difícil...

1- Eu costumo estudar muito, mas mesmo assim fico nervoso(a) e esqueço algumas respostas que saberia se estivesse mais calmo(a).

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

2- Eu não fico nervoso(a) com a prova, pois estudei o suficiente e me sinto confiante.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

3- Eu costumo pensar que o pior vai acontecer.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

4- Eu controlo minha ansiedade na hora da prova naturalmente.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

5- Eu não estudo, tanto faz o resultado.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

B- Quando eu tenho que me apresentar em público...

1- Não fico nervoso(a), falo naturalmente e até acho legal.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

2- Eu controlo minha ansiedade na hora da apresentação.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

3- Eu fico muito ansioso(a) e acabo gaguejando, suando frio e esquecendo coisas que deveria dizer.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

4- Caso a apresentação seja em grupo, eu peço para apresentar as partes mais fáceis e curtas, pois acho que vou errar ou esquecer o conteúdo.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

5- Caso a apresentação seja individual eu apenas leio minhas anotações e tanto faz.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

C- Quando eu tenho algum problema...

1- Eu discuto sobre o problema com meus pais ou outros adultos.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

2- Eu tento resolvê-lo imediatamente.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

3- Eu costumo pensar que o pior vai acontecer.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

4- Eu me conformo com o problema

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

5- Eu tento falar sobre o problema com a pessoa envolvida.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

6- Eu não me preocupo porque tudo geralmente termina bem.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

7- Eu penso sobre o problema e tento achar soluções alternativas.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

8- Eu descarrego minha raiva (batendo portas, gritando, chorando...)

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

9- Eu faço o que os outros querem para resolver logo o problema.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre

10- Eu tento resolver o problema com a ajuda dos meus amigos.

Nunca Poucas vezes Muitas vezes Sempre