

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL  
INSTITUTO INTEGRADO DE SAÚDE - INISA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO**

**Sandro Torales Schulz**

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* ENTRE JOVENS ATLETAS: UMA REVISÃO DE  
ESCOPO**

**Campo Grande  
2023**

**Sandro Torales Schulz**

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* ENTRE JOVENS ATLETAS: UMA REVISÃO DE  
ESCOPO**

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento na linha de pesquisa: Processos de avaliação e modelos de intervenção aplicadas ao desempenho físico e esportivo.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Coorientador: Prof. Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

**Campo Grande**

**2023**

**Sandro Torales Schulz**

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* ENTRE JOVENS ATLETAS: UMA REVISÃO DE  
ESCOPO**

Aprovada em 14 de setembro de 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Christianne de Faria Coelho Ravagnani (orientadora)  
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS

---

Prof. Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani (coorientador)  
Instituto Federal do Mato Grosso do Sul – IFMS

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Sarita de Mendonça Bacciotti -  
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fabiane de Oliveira Macedo  
Universidade Católica Dom Bosco – UCDB

---

Prof. Dr. Hugo Alexandre de Paula Santana  
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS

Campo Grande  
2023

## **AGRADECIMENTOS**

Neste momento tão importante da minha vida, tenho muitos agradecimentos a fazer. Primeiramente, não poderia deixar de iniciar meus agradecimentos a Deus, por tornar esse momento possível, e despertar em mim a busca pelo conhecimento.

Tenho que agradecer por todas as coisas boas que aconteceram nesta minha trajetória acadêmica, e que me conduziram até aqui. Por todas as pessoas maravilhosas que conheci e que contribuíram para que este momento acontecesse.

Agradeço a minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Christianne Ravagnani, e meu coorientador, Prof. Fabricio Ravagnani, por toda a paciência e compreensão, pelo apoio e pelas palavras acolhedoras e incentivadoras nos momentos mais difíceis.

Aos colegas do Grupo de estudo PENSARE e ESTIC, por todas as oportunidades de trocas de conhecimentos e experiências.

À Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, e aos professores do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento por todo o conhecimento compartilhado.

Aos membros da banca examinadora, professoras Sarita Bacciotti e Fabiane Macedo, que prontamente aceitaram avaliar este trabalho.

De forma muito especial aos meus pais Edemar (in memoriam) e Marta, meus irmãos Simonne e Samir (in memoriam), minha esposa Fernanda, filhos Samarah, Maria Paula e Luiz Fabiano, pela participação em uma etapa muito especial da minha vida! Pela ajuda e compreensão nos momentos de ausência, e enfrentamento do “estresse”, o meu sincero obrigado!

## RESUMO

**Introdução:** Os jovens atletas frequentemente enfrentam diferentes tipos de pressões, relacionadas às competições, relações profissionais, pessoais ou familiares. Gerenciar essas ameaças psicológicas é essencial para a garantia de resultados esportivos satisfatórios. Assim, a compreensão de como os atletas lidam com os desafios psicossociais, pode proporcionar aumento da produtividade esportiva, contribuir para o aumento de foco e concentração, além de tomadas de decisões mais assertivas. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo identificar e mapear na literatura científica as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas e suas possíveis relações com a idade, sexo, modalidade esportiva e nível competitivo dos atletas. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de escopo, que adotou como referencial teórico a abordagem proposta pelo método *Joanna Briggs Institute* (JBI) e recomendações da *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Review* (PRISMA-ScR). Utilizou a estratégia População-Conceito-Contexto para compor a questão de pesquisa. A busca foi realizada nas bases de dados PUBMED, WEB OF SCIENCE, MEDLINE, LILACS, SCIELO, PsycINFO, Scopus e SPORTDiscus, e os termos utilizados foram “*youth athletes*” OR “*young athletes*”, “*coping*” OR “*athletic coping*” OR “*coping strategies*” OR “*coping skills*” e “*Sports*” OR “*Athletics*” OR “*Athletic*” OR “*Youth Sports*” NOT “*Injuries*”, e seus respectivos correspondentes nos idiomas português e espanhol. Sendo realizada por dois pesquisadores de maneira independente. **Resultados:** Obteve-se 4.038 artigos com a busca nas bases de dados e 28 publicações para análise após a aplicação dos critérios de exclusão. Dos 28 artigos, 22 estudos utilizaram análises quantitativas e 6 de análises qualitativas. A revisão revelou que os jovens atletas de modo geral, empregam com maior frequência estratégias de *coping* focado na emoção, e os atletas um pouco mais velhos, direcionam seus esforços em estratégias com base cognitiva para mudar o evento estressante (ou seja, focado no problema). Os meninos tendem a utilizar mais estratégias de *coping* focadas no problema, enquanto as meninas utilizam mais estratégias de *coping* focadas nas emoções e busca por apoio social. Quanto ao tipo de esporte praticado observou-se que atletas de esportes individuais utilizam mais estratégias de *coping* e especialmente focadas na emoção, como a busca por apoio social, além de estratégias relacionadas à concentração. Enquanto atletas de esportes coletivos apresentaram com maior frequência estratégias de *coping* focadas no problema, relacionadas a melhores

rendimentos esportivos. Atletas de nível competitivo mais elevado, tendem a aplicar com maior frequência estratégias focadas no problema, como controle emocional, rápida recuperação frente ao erro ou fracasso, elevado desempenho frente ao desafio, planejamento e preparo mental, foco, confiança e motivação no desempenho.

**Conclusão:** As estratégias de *coping* adotadas por jovens atletas parecem ser diferentes conforme sexo, idade, esporte e nível competitivo. Aponta-se a necessidade de estudos futuros realizados de forma longitudinal, para analisar como os jovens atletas de maneira geral lidam com o estresse imposto pelo ambiente esportivo e competitivo, pois as estratégias de *coping* mudam ao longo da vida, fato este que faz necessárias atualizações constantes.

**Palavras-chave:** Estratégias de *Coping*, Jovens Atletas, Competição

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Young athletes often face different types of pressures related to competitions, professional, personal, or family relationships. Managing these psychological threats is essential to ensure satisfactory sports outcomes. Thus, understanding how athletes cope with psychosocial challenges can lead to increased sports productivity, improved focus and concentration, as well as more assertive decision-making. **Objective:** This study aimed to identify and map coping strategies used by young athletes in the scientific literature and their possible relationships with athletes' age, gender, sport discipline, and competitive level. **Methods:** This is a scoping review that adopted the theoretical framework proposed by the Joanna Briggs Institute (JBI) and followed the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Review (PRISMA-ScR) guidelines. The Population-Concept-Context strategy was used to formulate the research question. The search was conducted in databases such as PUBMED, WEB OF SCIENCE, MEDLINE, LILACS, SCIELO, PsycINFO, Scopus, and SPORTDiscus, using terms like "youth athletes" OR "young athletes," "coping" OR "athletic coping" OR "coping strategies" OR "coping skills," and "Sports" OR "Athletics" OR "Athletic" OR "Youth Sports" NOT "Injuries," along with their respective equivalents in Portuguese and Spanish. The search was conducted independently by two researchers. **Results:** A total of 4,038 articles were retrieved from the database search, and 28 publications were analyzed after applying exclusion criteria. Out of the 28 articles, 22 studies used quantitative analyses, and 6 used qualitative analyses. The review revealed that young athletes generally employ emotion-focused coping strategies more frequently, while slightly older athletes tend to focus their efforts on cognitive strategies to change the stressful event (i.e., problem-focused coping). Boys tend to use more problem-focused coping strategies, while girls use more emotion-focused coping strategies and seek social support. Regarding the type of sport, athletes in individual sports tend to use coping strategies focused on emotion, such as seeking social support, in addition to strategies related to concentration. On the other hand, athletes in team sports more frequently employ problem-focused coping strategies related to improved sports performance. Athletes at higher competitive levels tend to apply problem-focused coping strategies more frequently, including emotional control, quick recovery from errors or failures, high performance in the face of challenges, mental planning and preparation, focus, confidence, and performance motivation. **Conclusion:** Coping

strategies adopted by young athletes seem to differ based on gender, age, sport, and competitive level. There is a need for future longitudinal studies to analyze how young athletes generally deal with stress in the sports and competitive environment, as coping strategies change throughout life, necessitating constant updates.

**Keywords:** Coping Strategies, Young Athletes, Competition

## LISTA DE FIGURAS

<b>FIGURA 1.</b>	Modelo de processamento de estresse e <i> coping</i> .....	<b>20</b>
<b>FIGURA 2.</b>	Fluxograma da revisão de escopo.....	<b>31</b>
<b>FIGURA 3.</b>	Estratégias de <i>Coping</i> dos atletas.....	<b>57</b>
<b>FIGURA 4.</b>	Estratégias de <i>Coping</i> de jovens atletas da Ginástica Rítmica...	<b>59</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1.</b>	Estratégias de <i>coping</i> relacionadas à idade dos jovens atletas..	<b>32</b>
<b>TABELA 2.</b>	Estratégias de <i>coping</i> relacionadas ao sexo dos jovens atletas.	<b>34</b>
<b>TABELA 3.</b>	Estratégias de <i>coping</i> relacionadas ao tipo de esporte praticado pelos jovens atletas.....	<b>36</b>
<b>TABELA 4.</b>	Estratégias de <i>coping</i> relacionadas ao nível competitivo dos jovens atletas.....	<b>37</b>
<b>TABELA 5.</b>	Estratégias de <i>coping</i> relacionadas ao desempenho esportivo dos jovens atletas.....	<b>39</b>

## **LISTA DE QUADROS**

<b>QUADRO 1.</b>	Estratégia de busca PCC.....	<b>29</b>
<b>QUADRO 2.</b>	Informações dos artigos incluídos na revisão.....	<b>42</b>

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>16</b>
3.1	Estratégias de <i>coping</i> e rendimento esportivo de jovens atletas.....	16
3.1.1	Estresse.....	17
3.1.2	Estratégias de <i>coping</i> .....	17
3.1.3	Estratégias de <i>coping</i> no esporte.....	22
3.1.4	Estratégias de <i>coping</i> em jovens atletas.....	25
<b>4.</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>27</b>
<b>5.</b>	<b>HIPÓTESE.....</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
<b>7.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
<b>8.</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>59</b>
<b>9.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>65</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>67</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A participação e o envolvimento dos jovens no esporte são considerados importantes, pois auxiliam na adoção de hábitos saudáveis, no desenvolvimento e formação dos aspectos físicos, cognitivos, sociais e psicológicos, além dos benefícios à construção do caráter e valores humanos desses jovens (1). Por outro lado, pode haver experiências negativas em diversos atributos psicológicos como autoconfiança, controle emocional, motivação, e socialização, caso o resultado esportivo desses jovens seja abaixo do esperado (2–5). Atletas de ambos os sexos relatam vivenciar mais situações estressoras que indivíduos não atletas (6–8).

No contexto competitivo, o desempenho esportivo não se determina somente pelos fatores fisiológicos biomecânicos ou técnicos, mas também aos fatores psicológicos (9–11). Os atletas frequentemente enfrentam uma série de agentes causadores de perturbações psicológicas, como os diferentes tipos de pressões, relacionadas às competições, relações profissionais, pessoais ou familiares<sup>12–16</sup>. Gerenciar essas ameaças psicológicas é essencial para a garantia de resultados esportivos satisfatórios (12–16).

O estresse é considerado um fenômeno inerente ao esporte, especialmente o esporte de caráter competitivo, independentemente do nível de habilidade do atleta ou do esporte praticado (12–17). No caso dos jovens atletas, a fase de desenvolvimento biológico e psicomotor ao qual atravessam, associada a pouca experiência competitiva e a dificuldade em controlar emoções em situações de competição, podem gerar alta carga de estresse e consequentes prejuízos ao desempenho esportivo (12,13,16,18).

No entanto, ao abordar a população de jovens atletas, é necessário atentar a alguns fatores específicos, como a maturação biológica, definido como processo que provoca alterações estruturais e funcionais no indivíduo, finalizando na idade adulta. A maturação biológica ocorre em todos os indivíduos e não apresenta um padrão geral – ou seja, a dinâmica de tal processo é norteadada pela individualidade biológica (19). Sendo assim, segundo Malina et al. (2015) (19) jovem atleta pode ser considerado o indivíduo que não atingiu a sua maturação biológica.

É aceito na literatura relacionada à psicologia do esporte que atletas de todas as idades e habilidades precisam ser capazes de lidar com agentes estressores, não apenas para realizar o melhor de sua capacidade, mas também para fazer do esporte

uma experiência satisfatória (20). Atletas mais bem sucedidos diferem dos menos bem sucedidos no modo como as suas habilidades psicológicas são desenvolvidas e posteriormente empregadas (21–25).

O estresse em si, de modo geral, não é percebido como um problema, mas sim a incapacidade do atleta de lidar com as situações estressoras do esporte competitivo (26). Nesse sentido, pesquisas têm sido direcionadas para entender melhor a forma como os atletas gerenciam as situações estressoras advindas do esporte competitivo, bem como a capacidade desses atletas para lidar com o estresse, definidas como estratégias de *coping* (27,28).

O termo *coping* provém do verbo *to cope*, do inglês, e não possui tradução literal no português, mas é frequentemente traduzido como lidar, gerenciar ou enfrentar. Em pesquisas científicas observa-se tanto a utilização do termo *coping* quanto da expressão estratégias de enfrentamento. Neste estudo, optou-se pelo uso do termo estratégias de *coping*.

Lazarus e Folkman (1984) (29), definem estratégias de *coping* como um conjunto de recursos cognitivos intencionais, altamente treinável, que é utilizado para o controle ou adaptações em situações adversas, ou seja, a maneira como os indivíduos lidam diante de situações estressoras, sejam elas externas, do ambiente ou internas, do próprio indivíduo (24,30–34). Os estudos do *coping* no contexto esportivo tiveram início na década de 1990, pois verificou-se que as estratégias de *coping* poderiam ser um dos fatores explicadores das diferenças de níveis de desempenho esportivo entre atletas do mesmo sexo e faixa etária (23,24). Entretanto, são escassos os estudos que buscam compreender as estratégias de *coping* adotadas por jovens atletas.

As revisões sobre o tema de Holt, Hoar e Fraser (2005) (35) e Nicholls e Polman (2007) (20), identificaram que jovens atletas possuem um repertório de enfrentamento limitado e em desenvolvimento, e que não há um único método de enfrentamento do estresse eficaz para todos os atletas, mas que atletas mais jovens tendem a utilizar estratégias de *coping* voltadas ao apoio social, da família e dos treinadores. Entretanto, considerando as constantes evoluções que tanto os jovens atletas, quanto o contexto esportivo vêm sofrendo, sugerimos a necessidade da atualização e revisão dos estudos supracitados.

As características dos esportes e dos atletas têm se alterado ao longo do tempo. As inovações tecnológicas da atualidade, e a velocidade das informações,

influenciam diretamente no contexto esportivo. As pressões extrapolam o ambiente de jogo e partem para um território sem fronteiras, tornando os atletas mais vulneráveis, diante de uma performance inadequada ou um erro em momento importante, situações estas que podem influenciar negativamente os atletas, caso estes não estejam aptos a lidar com esses momentos adversos (36–38).

Estudos recentes mostram que atletas de alto rendimento estão sofrendo mais e estão mais vulneráveis a transtornos mentais, como transtorno de ansiedade, transtorno depressivo, ideação suicida, transtornos alimentares, transtorno compulsivo obsessivo e transtorno bipolar (39–42). Uma recente pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS), afirmou que, em jovens de 15 a 19 anos, o estado de saúde mental é responsável por 16% da carga global de doenças. Dada a intrínseca relação entre esses números e o comprometimento da saúde na vida adulta, os transtornos mentais na adolescência é um dos temas de maior preocupação da Saúde Pública (43).

A compreensão de como os atletas jovens percebem os desafios psicossociais do esporte e como as intervenções podem ajudá-los com a adaptação e gerenciamento do estresse, proporciona o aumento da produtividade esportiva, contribui para o aumento de foco e concentração, além de tomadas de decisões mais assertivas. Jovens atletas precisam ser melhor preparados para lidar com uma variedade de estressores (competitivos e organizacionais). Eles precisam aprender uma variedade de estratégias de enfrentamento (20,33).

Compreender como os atletas jovens percebem e gerenciam os desafios psicossociais do esporte tem alta relevância prática, pois permite que gestores, treinadores, equipe multiprofissional e familiares prestem suporte social e orientação adequada aos atletas, acerca das estratégias de *coping* utilizadas por outros atletas, com características semelhantes aos seus (ex. sexo e faixas etárias e esportes praticados), visando aumentar o desempenho esportivo dos mesmos.

Assim, o presente estudo analisará as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas buscando compreender as diferenças entre idades, sexo, esportes individuais ou coletivos.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Diante do exposto anteriormente sobre a relação do *coping* com estresse, e os possíveis desfechos negativos no contexto competitivo, é relevante conhecer as estratégias mais frequentemente usadas pelos atletas, ainda mais, por se tratar de jovens atletas que estão no processo de formação esportiva. Considerando as constantes evoluções que o contexto esportivo vem sofrendo, sugerimos a necessidade da atualização e revisão dos estudos relacionados ao *Coping* de Jovens atletas, uma vez que apenas as revisões de Holt, Hoar e Fraser (2005) (35) e Nicholls e Polman (2007)(20) abordaram o tema. Dada a importância do *coping* no esporte, a revisão de escopo proposta por este estudo visa atualizar e mapear as publicações sobre a utilização do *coping* por jovens atletas, e apontar as evoluções de tais estratégias utilizadas.

Estudos sobre as estratégias de *coping* entre jovens atletas embora sejam relevantes para entendermos como estes atletas enfrentam as diversas situações estressoras ou lidam com problemas organizacionais, ainda são escassos existindo várias lacunas na literatura sobre as questões teóricas, conceituais e práticas que envolvem esse fenômeno.

Sendo assim, essa pesquisa justifica-se, pois, estresse, pode influenciar o resultado de uma competição de jovens atletas, a ponto de afetá-los para o resto de suas vidas esportivas. O esporte competitivo, principalmente para os jovens atletas, é uma fase de autoavaliação, de possíveis erros e acertos, momento em que os problemas devem ser superados para que os objetivos planejados inicialmente sejam alcançados. As inseguranças, receios, convicções ou certezas fazem parte deste contexto, e o que esta pesquisa busca é abordar quais são as principais estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas na fase competitiva, apresentadas nos estudos científicos analisados.

### **3. REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 Estratégias de *coping* e rendimento esportivo de jovens atletas**

A revisão de literatura traz os conceitos introduzidos na presente pesquisa, apresentando aspectos históricos, principais abordagens teóricas e pesquisas realizadas sobre a temática. Inicialmente, será apresentado o processo de estresse, visto que estratégias de *coping* e estresse estão relacionadas. Em seguida, serão apresentadas as concepções sobre *coping* e sua evolução e, de forma específica, o

*coping* no esporte. Por fim, serão apresentados o contexto e os estudos relacionados ao *coping* em jovens atletas.

### **3.1.1 Estresse**

O processo de estresse pode ser definido como um conjunto de reações físicas e/ou psicológicas, causada pelas alterações psicofisiológicas estimuladas por um déficit na adaptação do indivíduo a diferentes contextos, excedendo assim os seus recursos de enfrentamento (2,36). De acordo com (44), uma situação de estresse é quando ocorre uma discrepância entre as capacidades da pessoa e as exigências da situação ou entre suas necessidades e as possibilidades de satisfazê-las, com importantes consequências para o indivíduo.

Estudos apontam que é impossível remover o estresse do contexto competitivo, e ainda que o esporte competitivo pode ser uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse e ansiedade, independentemente do nível de habilidade do atleta ou do esporte praticado (12,17). Os atletas sofrem com uma série de fatores causadores de perturbações psicológicas, diferentes tipos de pressões, seja relacionada às competições, relações profissionais, pessoal ou familiar, ou seja, seu rendimento dependerá da sua capacidade de superação, pois caso não esteja bem-preparado psicologicamente, esses fatores negativos podem afetar seu desempenho esportivo (14–16).

O estresse, caso não controlado, pode ser determinante para o mal rendimento de um atleta (12,13). Nos últimos anos, com a grande preocupação em relação à queda de rendimento dos atletas, relacionada ao estresse competitivo, direcionou-se a atenção de pesquisadores para uma linha de estudos da psicologia que observa a forma como os indivíduos gerenciam as situações estressoras. Bem como a capacidade para lidar com o estresse, definida como *coping*, ou seja, o conceito de *coping* pode ser descrito como o conjunto das estratégias utilizadas pelos indivíduos a fim de gerenciar e adaptarem-se a situações adversas externas (do ambiente) ou internas (do próprio indivíduo) nas quais avaliam como possivelmente estressora e causadora de sobrecarga (8,29,37).

### **3.1.2 Estratégias de *coping***

Segundo Lazarus e Folkman (1984) (29) o *coping* é considerado como o “conjunto de esforços conscientes, cognitivos e comportamentais utilizados com o

objetivo de lidar com demandas estressoras que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais”. Desta forma, podemos afirmar que estresse e *coping* são conceitos interrelacionados, pois não há *coping* sem situação estressora que o desencadeie.

Historicamente as pesquisas sobre o *coping* são abrangentes e apresentam três gerações de pesquisadores, que diferem em nível teórico e metodológico: a primeira geração, segundo Antoniazzi et al (1998) (38) formada por pesquisadores vinculados à Psicologia do Ego, a partir de 1950 entendiam o *coping* como um conceito de mecanismo de defesa, uma motivação interna e inconscientemente como forma de lidar com conflitos. Posteriormente, eventos externos e ambientais foram incluídos como possíveis desencadeadores dos processos de *coping*, sendo que alguns autores destacavam que o uso de estratégias de *coping* poderia modificar-se de acordo com o grau de maturidade ou imaturidade do indivíduo.

Já a segunda geração, a partir da década de 60 até a década de 80, sugeriu uma nova visão relacionada ao *coping*. Esta nova tendência buscou enfatizar o processo de interação do indivíduo com o ambiente ao qual está inserido, e caracterizado pelos esforços cognitivos e comportamentais, para regular ou controlar o desconforto situacional provocado por demandas internas ou externas (38,39). Esta época foi marcada por importantes avanços na área, que geraram inúmeras publicações, em especial pelo grupo de Lazarus e Folkman (29,40,41).

Por fim, a terceira geração dos estudos sobre as estratégias de *coping* surge no final da década de 80, com o crescente interesse no processo de resiliência relacionado ao estresse, numa perspectiva teórica, que entende o *coping* como ação regulatória, esta tendência tem sido motivada pela relação entre o *coping* e o Traço de personalidade (42). Chamada de Teoria Motivacional do *Coping*, ela engloba os esforços individuais para manter, restaurar ou reparar as necessidades psicológicas básicas de relacionamento, competência e autonomia (45).

Através das perspectivas teóricas e metodológicas apresentadas pelas gerações de estudo do *coping*, podemos destacar os modelos de processamento de estresse e *coping* de Folkman e Lazarus (1980) (40) o mecanismo do *coping* se caracteriza por quatro conceitos principais: (a) a interação do indivíduo e o ambiente; (b) administração da situação estressora, ao invés de controle ou domínio da mesma; (c) processo de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo; (d) processo de mobilização de

esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas externas ou internas que surgem da sua interação com o ambiente (figura 1).

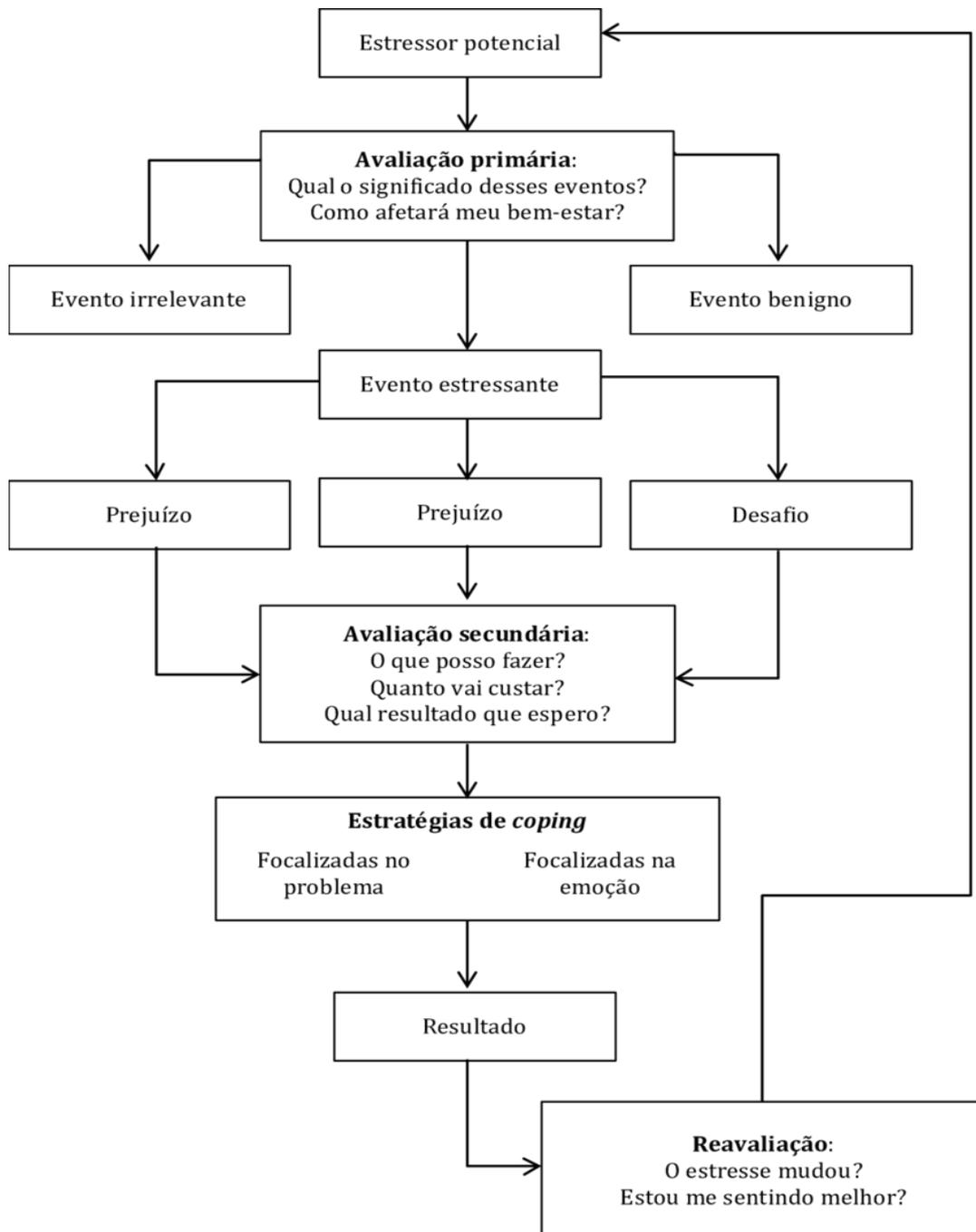
A figura 1 apresenta a compreensão da dinâmica sistemática do processo do *coping*, de Lazarus e Folkman (1984) (29). De acordo com o Modelo de Processamento de Estresse e *Coping*, existem três tipos de avaliações dentro do modelo transacional: avaliação primária; avaliação secundária; e as reavaliações.

Na avaliação primária o indivíduo avalia o evento estressante, classificando-o como: evento benigno; evento irrelevante; ou evento estressor (29). O evento irrelevante é aquele que não ocasiona nenhuma alteração no bem-estar do indivíduo. Não há nenhuma necessidade de esforço cognitivo ou comportamental para alterar as fontes de estresse. O evento benigno caracteriza-se por produzir resultados positivos, preservando ou aumentando o bem-estar. O evento considerado benigno está associado com emoções positivas como alegria, tranquilidade e felicidade. O evento estressor é o de maior interesse para os pesquisadores. A classificação de evento estressor se subdivide em dor/perda, ameaça e desafio. Os eventos que produzem dor ou perda são considerados prejudiciais e por isso envolvem mais esforços. A ameaça representa a antecipação da dor e da perda, mobilizando os esforços para controlar a situação. O evento de desafio possui certo potencial para ganhos ou crescimento. Nos eventos desafiadores há o predomínio de emoções positivas. O evento desafiador, assim como, o evento ameaçador, mobiliza esforços para controlar a situação (29,46,47).

A avaliação secundária tem como objetivo identificar as possibilidades para lidar com a situação estressora. Através da avaliação secundária são definidas as formas de enfrentamento, ou seja, o tipo de *coping* que será utilizado, Estratégias de *Coping* Focadas no Problema ou Estratégias de *Coping* Focadas na Emoção (48).

O terceiro tipo de avaliação é a reavaliação ou feedback, que representa as mudanças na avaliação com base em novas informações ambientais ou pessoais (desfechos). O indivíduo faz a reavaliação com a finalidade de reiniciar o processo, após a mobilização de esforços comportamentais e cognitivos utilizados pelo indivíduo para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas causadoras do estresse (29,46).

**Figura 1** - Modelo de processamento de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman (1984).



Fonte: Lazarus e Folkman (1984) (29).

As estratégias de *coping* são voltadas para o controle situacional, com ação para redução do estressor, podendo ser de caráter físico ou emocional. Folkman e Lazarus (1980) (40) destacam que estas estratégias podem mudar de momento para momento, durante os estágios de uma situação estressante. Desta forma, estudiosos

defendem a impossibilidade de prever ações situacionais a partir dos estilos de *coping* de um indivíduo (40,49,50).

Dentro do mesmo modelo de Folkman e Lazarus (1980) (40), o *coping* divide-se em duas categorias funcionais: o *coping* focalizado no problema e o *coping* focalizado na emoção. O *coping* focalizado no problema envolve estratégias para gerenciar ou alterar o problema, um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando mudá-la. A função desta estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. A ação de *coping* pode ser direcionada internamente ou externamente. Quando o *coping* focalizado no problema é dirigido para uma fonte externa de estresse, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. O *coping* focalizado no problema, é dirigido internamente, geralmente inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor.

Exemplificando o *Coping Focado no Problema*, ao jogar ou competir contra adversários mais difíceis, o atleta pode buscar informações práticas de seus adversários, aumentar o treinamento ou direcionar o treinamento para corrigir erros, ou ainda aprender novos golpes (no caso de lutas), visualização e uso de imagens, o apoio social, por exemplo, um atleta pode procurar apoio de um colega de equipe para aprender um novo exercício ou habilidade (buscando apoio informativo como uma estratégia de enfrentamento focada no problema), ou seja, o *Coping Focado no Problema*, o atleta vai desenvolver planos e ações eficazes, buscar recursos disponíveis e desenvolver melhores habilidades técnicas e físicas (32,35,37,51,52).

O *coping* focalizado na emoção envolve um esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse, ou é o resultado de eventos estressantes. A função destas estratégias é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse. Por exemplo, relaxamento, ouvir suas músicas preferidas antes do início das partidas ou lutas, técnicas de relaxamento muscular para grupos musculares específicos do esporte, exemplificando, os braços no golfe, as pernas no ciclismo, auto fala positiva. Estratégias de auto culpa, evitação, aceitação, negação onde o atleta justifica um desempenho, seja culpando os outros, evitando ou pensando em resultados esperados. O desabafo, conversar com o colega de equipe sobre frustrações (desabafar e buscar apoio emocional como uma estratégia de enfrentamento focada na emoção) (32,35,37,51,52).

A teoria do *coping* focado na emoção e o *coping* focado no problema, baseou-se em análises fatoriais que geraram dois fatores principais utilizados pelos pesquisadores para definir os dois tipos de estratégias (38,42), onde ambas as formas são usadas em encontros mais estressantes, e as proporções relativas de cada tipo variam de acordo com a maneira como o encontro é avaliado (por exemplo, como tendo potencial de controle ou como não passível de controle) (29,40).

Segundo Lazarus e Folkman (1984) (29), o mais importante é o indivíduo compreender o contexto no qual o está inserido, para uma melhor escolha e utilização das estratégias de *coping* para lidar com eventos estressantes. Tal como uma situação pode ser considerada estressante para um indivíduo e para outro não (38). Dessa forma, estratégias de *coping* eficazes nessas situações de estresse, possibilitam mais sucesso e qualidade de vida durante a prática esportiva (53).

Diante de tais definições, as estratégias de *coping* são ações deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. Portanto, mecanismos de defesa inconscientes e não intencionais, como negação, deslocamento e regressão, não podem ser considerados como estratégias de *coping*. Além disso, somatização, dominação e competência são vistas como resultados dos esforços de *coping* e não como estratégias (38).

### **3.1.3 Estratégias de *coping* no esporte**

O esporte competitivo está relacionado com muitas situações estressantes, seja no decorrer de competições como a dor, falta de confiança, medo do fracasso ou do treinador, ou em treinamentos, onde os atletas podem sentir dor intensa ou fadiga, incerteza ou exaustão. Dessa forma, atletas mais bem sucedidos diferem dos menos bem sucedidos no modo como as suas habilidades psicológicas são desenvolvidas (26).

Os estudos do *Coping* no contexto esportivo começaram na década de 1990, onde verificou-se que as estratégias de *coping* poderiam ser um fator essencial para explicar as diferenças de níveis de desempenho esportivo (23,24). A fim de identificar e categorizar as estratégias de *coping* durante uma competição, Gould, Ecklund e Jackson (1993) (23), realizaram um estudo com 20 atletas da Equipe de Luta Olímpica dos EUA nos Jogos Olímpicos de Seul, sendo analisadas as estratégias de *coping* utilizadas por lutadores medalhistas e não medalhistas olímpicos. Os resultados sugeriram que quanto mais as estratégias de *coping* são bem aprendidas, aplicadas

e desenvolvidas, mais eficazes tendem a ser. Além disso, os autores verificaram que os atletas medalhistas possuem as estratégias mais sistematizadas e automatizadas, enquanto os que não ganharam medalha possuem as estratégias pouco aprendidas e internalizadas, destacando a importância das estratégias ou habilidades de *coping* para um desfecho esportivo de sucesso.

No estudo longitudinal e prospectivo de Van Yperen (2009) (25) com jogadores de futebol, com o objetivo de identificar os fatores psicológicos que predizem o sucesso na carreira no futebol profissional, os jogadores relataram suas estratégias de *coping* quando eram participantes de uma escolinha de futebol. Após 15 anos da coleta inicial de dados de enfrentamento, os jogadores foram classificados como bem-sucedidos, aqueles que construíram uma carreira como jogador de futebol profissional, ou malsucedidos, os que não se tornaram jogadores de futebol profissionais. Aqueles que progrediram para o futebol profissional obtiveram pontuações significativamente mais altas em *coping* focado no problema e usaram mais estratégias de *coping* de apoio social do que aqueles que não progrediram para um clube profissional.

Gaudreau, Nicholls e Levy (2010) (54) realizaram um estudo com 54 jogadores de golfe, do sexo masculino, participantes de uma competição, ocorrida no Reino Unido. Foram analisadas 6 rodadas consecutivas, e após três horas de cada partida, eles respondiam um questionário individual auto avaliativo do seu desempenho na partida, o *The Coping Inventory for Competitive Sport* (CICS) de Gaudreau e Blondin (2002), e o *The stress thermometer* de Kowalski e Crocker (2001). O objetivo era examinar a relação das estratégias de *coping* dos jogadores de golfe (orientada para a tarefa, evitação e distração) com indicadores objetivos e subjetivos de desempenho. Os autores encontraram correlações positivas e significativas entre o uso relatado de estratégias de *coping* orientadas para a tarefa relacionado com melhor desempenho objetivo e subjetivo. Enquanto isso, estratégias de *coping* orientadas para evitação ou distração, foram negativamente relacionadas com desempenho objetivo.

Calmeiro, Tenenbaum e Eccles (2014) (22), compararam as estratégias de *coping* de atletas de tiro esportivo de elite e não elite, durante competições. Os achados do estudo, indicaram que atletas de elite são mais favoráveis a lidar com avaliações negativas do que atletas não-elite, atletas de elite usavam estratégias de enfrentamento mais variadas, principalmente o *coping* focado no problema, comparados com seus pares de não-elite.

Beckford et al. (2016) (21), com objetivo de traçar o perfil das adaptações psicológicas em velocistas jamaicanos masculinos e avaliar as diferenças entre atletas de diferentes níveis competitivos, avaliou 30 atletas que foram agrupados com base em conquistas atléticas anteriores, no grupo de elite e sub elite. Após uma corrida competitiva simulada, os atletas responderam o *Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)* e o *Mental Toughness Questionnaire-48*. Os resultados demonstraram que os atletas de elite apresentaram maior resistência mental do que o grupo sub elite e que as habilidades de *coping* foram um preditor significativo de resistência mental, podendo assim concluir que as habilidades psicológicas podem distinguir atletas de elite de atletas de sub elite.

No estudo de Cosma et al. (2020) (55), foram avaliados 36 atletas de voleibol e handebol (17 mulheres e 19 homens, com idade de  $25 \pm 4$  anos) de diferentes níveis competitivos, por meio do *Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI-28)*. Os resultados demonstraram existir diferenças significativas quando comparadas as estratégias de *coping* entre homens e mulheres. Os homens foram mais capazes de estabelecer metas para realizar suas tarefas do que as mulheres e também estavam mais preparados mentalmente para situações adversas. Além disso, os homens apresentaram escores mais altos de confiança em suas habilidades e um maior nível de motivação para enfrentar situações estressantes. Diferenças significativas foram encontradas para homens e mulheres em relação ao estabelecimento de metas, preparação mental, confiança e motivação para alcançar os objetivos.

Os autores destacam que os resultados obtidos podem servir como base para o desenvolvimento de programas de psicoeducação para atletas e treinadores para aumentar sua consciência da importância do treinamento psicológico, além de respeitar-se as diferenças de sexo quanto ao assunto (55).

Por exemplo, um atleta masculino e outro feminino ao receberem uma crítica do treinador podem avaliar a situação como um estressor de maneira semelhante, mas utilizar estratégias de *coping* de forma distintas, o atleta masculino pode avaliar as críticas do treinador como injustificadas e ele pode sentir que o treinador foi injusto, resultando no atleta desabafando suas emoções. Por outro lado, a atleta feminina pode avaliar as críticas do treinador como precisas e se sentir envergonhada com seu desempenho, e ela pode procurar apoio de um colega de equipe para evitar chamar mais atenção para si mesma. Além disso, o atleta do sexo masculino pode avaliar as

críticas do treinador como menos grave ou intensas do que a atleta feminina, o que também poderia explicar as diferenças de sexo no enfrentamento (32,33,56,57).

Compreende-se com base nos estudos supramencionados, que os atletas possuem e utilizam inúmeras estratégias de enfrentamento para lidar com situações estressantes, contudo, ainda é preciso entender as diferenças das estratégias de *coping* entre sexo, experiência esportiva e nível competitivo.

#### **3.1.4 Estratégias de *coping* em jovens atletas**

Atletas quando inseridos no contexto do esporte competitivo experimentam diversas fontes de estresse associados não somente ao treinamento esportivo, mas também a fatores relacionados a resultados e interações sociais, desta forma estão expostos a diferentes estressores, tais emoções permeiam o desempenho esportivo de sucesso, ainda atletas jovens geralmente apresentam maiores dificuldades para gerenciar esses fatores de estresse (5,8).

As estratégias de *coping* de atletas jovens mudam de acordo com seus estágios de desenvolvimento e em diferentes níveis de competição, atletas mais velhos apresentam um repertório mais amplo de estratégias de *coping* do que os atletas mais jovens. A exposição a estressores (por exemplo, jogar contra adversários mais difíceis, cargas de treinamento mais altas, aprender estratégias mais complexas) pode permitir que alguns atletas desenvolvam suas habilidades de *coping*, embora o apoio social de treinadores e pais ainda é necessário para que os atletas desenvolvam suas habilidades de *coping* nesta faixa etária (28,33,58).

O esporte competitivo para adolescente ainda é um campo de pesquisa relativamente inexplorado. E ainda devemos considerar que existem diferenças situacionais, bem como individuais (por exemplo, estágios de desenvolvimento, sexo) que requerem atenção dos pesquisadores, a fim de entender de que forma jovens atletas lidam com problemas organizacionais os estressores que encontram no contexto esportivo (58).

Bebetsos e Antoniou (2003) (59) sugerem que os atletas mais velhos estão melhor preparados do que os mais jovens atletas para lidar com a adversidade (e para controlar suas emoções negativas após eventos estressantes). Jovens atletas tendem a se concentrar mais nos adversários, dificultando sua concentração e foco para enfrentar as situações causadoras do estresse (60).

Holt et al. (2005) (35), revisaram a literatura existente entre 1980 e 2004, sobre estratégias de *coping* de crianças e adolescentes no contexto esportivo e demonstraram que as crianças usam com mais frequência estratégias de *coping* com busca por apoio social (por exemplo, recorrer a outras pessoas em busca de conforto, ou buscar aconselhamento ou orientação sobre um problema), desengajamento ou evitação (distração mental, concentrando a atenção em outras tarefas). Já os adolescentes usam mais estratégias de *coping* baseadas nos esforços de sua compreensão e aprendizagem (quanto mais situações estressantes o jovem atleta vivencia, mais oportunidades de aprenderem a perceber e corrigir com mais precisão situações adversas, podendo assim controlar, organizar, planejar e executar suas habilidades de *coping*). Contudo, quanto mais a criança e o adolescente experimentam competições de elite, mais importantes se tornam o apoio social e as estratégias cognitivas de *coping*.

A investigação de Kristiansen e Roberts (2010) (61) vai ao encontro com a de Holt et al. (2005) (35), primeiramente em concordar que os atletas mais jovens têm um menor repertório de *coping*. Neste estudo, jovens atletas participantes do *European Youth Olympics Festival*, em Belgrado 2007, lidaram com as situações de estresse usando suporte social e estratégias cognitivas de *coping*, tais como conversas com o treinador e familiares, ajudaram a se acalmar e manter a confiança, ou seja, boas relações treinador-atleta ajudaram a lidar com estressores relacionados à pressão interna para um bom desempenho. A reformulação das rotinas e preparativos com antecedência, visualização, conversa interna, reorientação e distração, ajudaram a lidar com estressores referentes ao nível da competição e a maior quantidade de público assistindo. Por fim, os atletas mencionaram o nível competitivo e o calor como os principais estressores, e quanto às estratégias de *coping*, diferentes tipos de apoio social foram utilizados, sendo que uma das fontes mais eficazes de apoio social foi o treinador, que os ajudaram a reformular suas rotinas, adaptarem-se ao calor e lidar com o alto nível da competição.

Diante dos resultados destes estudos citados anteriormente podemos supor que entre jovens atletas, o apoio social parece ter mais importância em relação ao lidar com o estresse competitivo, sendo a estratégia mais utilizada para lidar com os estressores organizacionais. Esses atletas tendem a buscar apoio e conselhos de pessoas mais próximas (62), e sem dúvida, o treinador torna-se a principal fonte de apoio, principalmente em períodos competitivos (63,64).

Nicholls et al. (2007) (33) e Nicholls et al. (2016) (51) enfatizaram a importância do aprendizado para lidar com o estresse competitivo e a busca por estratégias eficazes de enfrentamento entre jovens atletas. Os atletas podem aprender as habilidades cognitivas e comportamentais necessárias para gerenciar efetivamente o estresse e a emoção, e a aprendizagem pode ocorrer através da experiência e do treinamento, com uma maior exposição aos estressores. À medida que os atletas ganham experiência em lidar com estressores no esporte, eles podem aprender a aplicar estratégias de *coping* específicas em resposta às demandas distintas da situação, por exemplo ao experienciar os estressores de uma competição de nível e visibilidade maior que já vivenciado anteriormente, os atletas poderão aplicar as estratégias de *coping* utilizadas em competições futuras.

Percebe-se, assim, a necessidade de treinar mentalmente os atletas o quanto antes, a fim de desenvolver habilidades e mecanismos eficazes de enfrentamento aos estressores, possibilitando aos atletas criarem oportunidades de autodesenvolvimento e crescimento pessoal, devido aos altos níveis de confiança nas próprias habilidades (65,66). Conhecer o nível das estratégias de *coping* dos atletas é benéfico para os treinadores compreenderem os méritos e os deméritos das formas de lidar com estresse de seus atletas. Conseqüentemente, os atletas podem se beneficiar para melhorar as estratégias guiadas de *coping* (67).

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

- Identificar e mapear na literatura científica as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comparar as diferentes estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas e sua relação com idade;
- Analisar as possíveis diferenças entre os sexos na frequência de utilização das estratégias de *coping*;
- Analisar as possíveis diferenças entre modalidades coletivas e individuais;
- Analisar as estratégias de *coping* em jovens atletas, comparando nível competitivo dos atletas (regional, nacional e internacional);

- Verificar as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas e sua possível relação com o desempenho esportivo e seus desfechos;

## 5. HIPÓTESE

Os atletas mais velhos apresentarão maiores variedades de estratégias de *coping*, em relação aos atletas mais novos.

Haverá diferenças nas estratégias de *coping* quando observadas em relação ao sexo, tipos de esporte (individual vs coletivo) e nível competitivo dos atletas (regional vs nacional vs internacional).

## 6. METODOLOGIA

Trata-se de revisão de escopo, elaborada de acordo com metodologia de uma *scoping review* (análise de escopo) recomendada pelo Instituto Joanna Briggs (68). Este método permite mapear o conhecimento e identificar, por meio de um método rigoroso e transparente, os tipos de evidências disponíveis, conceitos, teorias, fontes e lacunas sobre um determinado tema (69).

A pesquisa foi guiada pelas seguintes perguntas de investigação: 1) Quais as estratégias de *coping* têm sido utilizadas por jovens atletas para gerenciamento do estresse no ambiente competitivo? 2) Quais as estratégias de *coping* têm sido exitosas no gerenciamento do estresse em jovens atletas no contexto esportivo? 3) Existem relações entre sexo, idade e nível competitivo nas estratégias de *coping* adotadas por esses atletas? Tais perguntas norteadoras foram elaboradas utilizando a estratégia *Population, Concept e Context* (PCC) para uma *scoping review*. Foram definidos P - Jovens atletas abaixo ou igual a 18 anos; C - Estratégias de *Coping* observadas em jovens atletas; C - Contexto competitivo de diversos esportes.

As seguintes bases de dados foram usadas para a busca dos artigos: PUBMED, WEB OF SCIENCE, MEDLINE, LILACS, SCIELO, PsycINFO, Scopus e SPORTDiscus. Foram pesquisadas também publicações da literatura cinza (isto é, textos científicos não classificados como artigos de periódicos indexados, como dissertações, teses, livros e documentos técnicos), pesquisadas no período de 25 de abril a 30 de maio de 2022.

A busca foi realizada por dois pesquisadores independentes, conforme critérios do JBI (68), respeitando as diretrizes recomendadas pelo PRISMA ScR para scoping review. Foram considerados os descritores e/ou seus sinônimos, de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), para cada item da estratégia. Para a combinação dos descritores, foram considerados os termos booleanos AND, OR e NOT. Dessa forma, utilizou-se a seguinte estratégia (Quadro 1).

**Quadro 1:** Estratégia de busca PCC

<i>POPULATION</i>	<i>“Youth athletes” OR “young athletes”</i>
<i>CONCEPT</i>	<i>“coping” OR “athletic coping” OR “coping strategies” OR “coping skills”</i>
<i>CONTEXT</i>	<i>“Sports” OR “Athletics” OR “Athletic” OR “Youth Sports” NOT “Injuries”</i>

Estes foram os critérios de inclusão usados para selecionar os estudos: ser artigo original com relação ao tema, estudos publicados em inglês, espanhol e português, a partir de 2007, pois estudos anteriores a este ano, provavelmente já foram revisados nos estudos de Holt et al., 2005 (35) e de Nicholls e Polman, 2007 (20).

Primeiramente os títulos foram analisados, na sequência os resumos dos estudos primários elegíveis foram revisados, considerando os critérios de inclusão e exclusão, sendo eliminados aqueles que não apresentavam relação com o tema. Foram excluídos desta revisão, os estudos de idiomas que não sejam os citados anteriormente, bem como estudos com a população fora da faixa etária desejada de 12 a 18 anos, investigações que não abordaram o *coping* em jovens atletas.

Os estudos foram selecionados por dois pesquisadores em três etapas: na primeira triagem foram analisados os títulos dos artigos, na segunda, os resumos, e na terceira triagem os artigos foram lidos integralmente. As discordâncias entre as duas buscas iniciais foram arbitradas por um terceiro pesquisador, neste caso, o

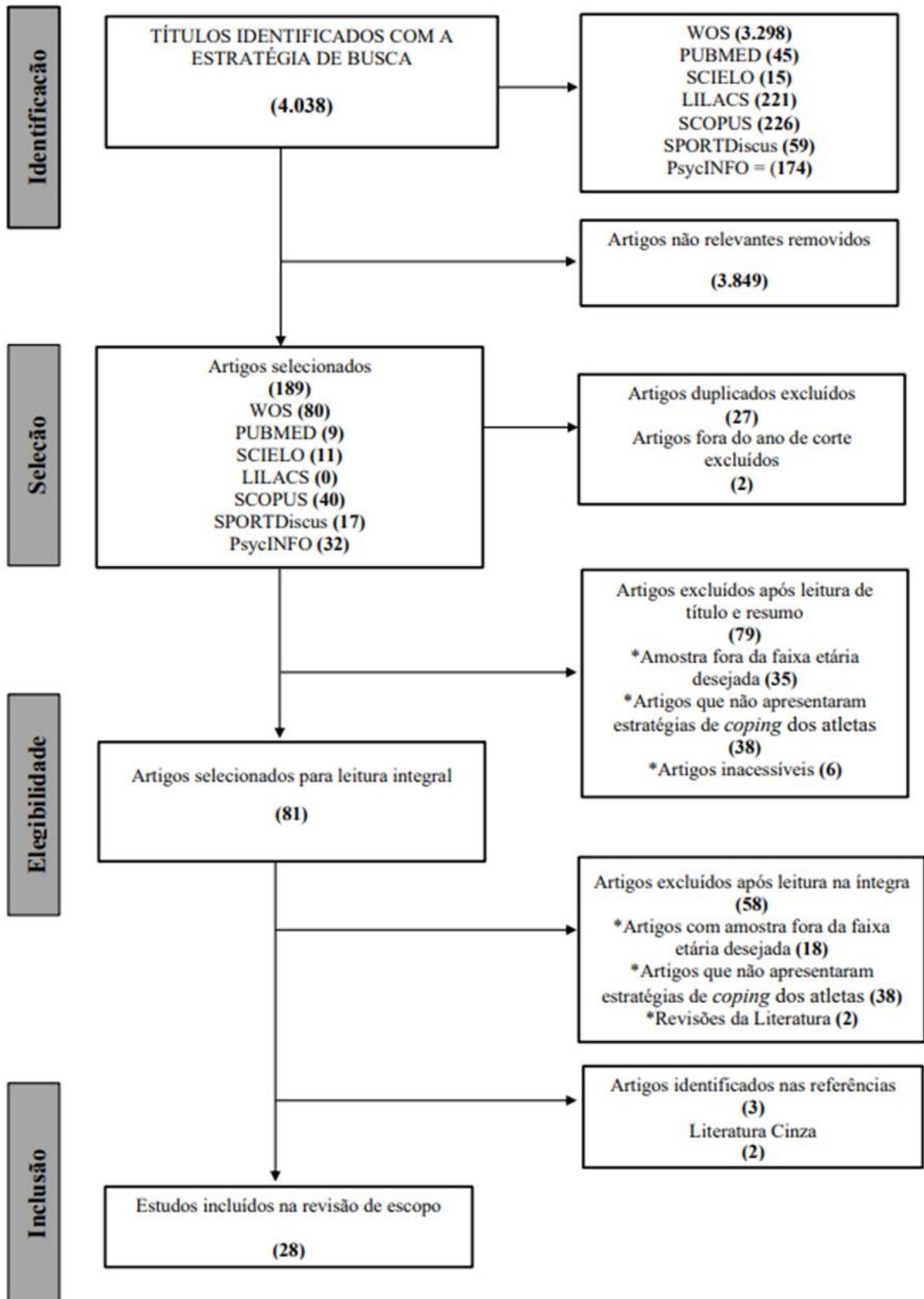
terceiro pesquisador analisou os estudos em questão, considerando os critérios de inclusão ou exclusão, juntamente com as justificativas dos pesquisadores anteriores, antes do seu parecer, de inclusão ou exclusão. A exclusão das referências duplicadas se deu por meio do software Mendeley. Já os artigos sem acesso para leitura na íntegra foram excluídos automaticamente.

Para a extração dos dados, utilizou-se um formulário de mapeamento, em uma planilha do Excel, que foi elaborado pelos pesquisadores de acordo com recomendações do JBI (68), contendo os itens: título, autores, ano de publicação, amostra, média de idade, país de origem do estudo, delineamento metodológico, objetivos, instrumentos de avaliação de *coping*, tipo de esporte e principais achados.

## 7. RESULTADOS

A Figura 2 apresenta o fluxograma da revisão conforme PRISMA-ScR (*PRISMA extension for scoping reviews*) (70). Na fase de identificação dos estudos foram levantadas 4.038 publicações. Na sequência, 3.849 publicações foram eliminadas por não apresentarem relevância com o tema, além de 27 duplicatas e 2 estudos fora do ano de corte, restando, então, 189 artigos para leitura dos resumos. Seguindo os critérios de exclusão pré-estabelecidos, foram então eliminados 79 estudos (dos 189 selecionados na etapa anterior), onde 35 foram excluídos por estarem fora da faixa etária pretendida (até 18 anos de idade), 38 por não apresentarem estratégias de *coping* de jovens atletas e 6 foram considerados artigos inacessíveis. Após a leitura completa dos métodos e resultados/discussão/considerações finais desses 81 artigos, 58 foram excluídos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, dos quais 18 identificados com amostra fora da faixa etária, 38 não ofereciam informação suficiente sobre as estratégias de *coping* de jovens atletas e 2 artigos eram revisões de literatura. Foram selecionados 23 artigos elegíveis procedentes das bases de dados e 5 artigos provenientes da consulta das referências dos artigos selecionados e na literatura cinza, totalizando 28 estudos elegíveis incluídos nesta revisão de escopo.

**Figura 2** - Fluxograma da revisão de escopo:



Fonte: Autor (2023)

### Caracterização geral dos estudos

Todos os 28 artigos foram publicados entre 2008 e 2022, sendo 22 (78,6%) estudos derivados de análises quantitativas (31,32,37,53,56,71–87) e 6 (21,4%) de análises qualitativas (52,61,88–91). Ao todo foram analisados 4.424 atletas, sendo 2.829 do sexo masculino (63,4%) e 1.595 (36,6%) do sexo feminino. A idade dos atletas variou de 12 a 19 anos (consideramos a amostra do estudo de Nicholls et al. (2009) (37), pois a média de idade dos participantes era de  $13.77 \pm 1.97$ , dentro da faixa etária desejada). O número de participantes nos estudos quantitativos representou 98,6% (n= 4.361) da amostra total, sendo 98,9% (n= 2.797) do sexo masculino e 98,1% (n= 1.564) feminino.

No que se refere ao país de origem, a maior parte dos estudos foi realizada no Brasil (n=7) (31,53,77,78,83,85,90), seguido pela Inglaterra (n=5) (37,52,88,89,91). Dois estudos foram oriundos da América do Norte (32,71), 3 estudos da América do Sul (73,74,80), e um estudo do continente africano (56). Os demais estudos foram publicados em outros países europeus (n=10) (6,61,72,75,76,81,82,84,86,87).

### Coping x Idade

As estratégias de *coping* relacionadas à idade dos atletas foram analisadas em 5 artigos (37,53,71,83,86), 4 estudos (37,53,71,83,86) apresentaram diferenças significativas nas estratégias de *coping* aplicadas por jovens atletas de diferentes idades, os principais resultados mostram que atletas mais velhos utilizam com mais frequência estratégias de *coping* focadas no problema.

**Tabela 1:** Estratégias de *coping* relacionadas à idade dos jovens atletas.

Estudos	Idades	Resultados	Tipo de <i>coping</i>
<sup>1</sup> Meyers et al. (2008) (71)	Sub 14	8.4 (0.3)	Concentração
	Sub 15	9.6 (0.3)*	Focado no problema
<sup>2</sup> Géczi et al. (2008) (86)	Adulto	13.36 (1.86)*	Desempenho sob pressão Focado no problema
		13.56 (1.15)*	Livre de preocupação Focado no problema
	Sub 18	11.88 (2.95)	Desempenho sob pressão Focado no problema

		11.92 (2.78)	Livre de preocupação Focado no problema
	Começo Puberal	3.53 (0.84)	
<sup>3</sup> Nicholls et al. (2009) (37)	Meio da puberdade	3.64 (0.83)	Imagem mental Focado na emoção
	Puberal Avançado	3.42 (0.89)	
	Pós-púbere	3.31 (0.80)*	
		56,1%	<i>Coping</i> focado no problema
	Sub 18	26,8%*	Práticas religiosas / evitação
<sup>4</sup> Verardi, et al. (2014) (53)		17,1%	Busca por apoio social
		68,8%*	<i>Coping</i> focado no problema
	Profissional	15,6%	Práticas religiosas / evitação
		15,6%	Busca por apoio social
<sup>5</sup> Ribeiro de Almeida & Miranda Júnior (2020) (83)	Sub 12		
	Sub 13		Sem diferenças significativas

<sup>1</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses), \* p = 0.01; <sup>2,3</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses), \* p < 0.05; <sup>4</sup> valores das frequências das estratégias de *coping*.

### **Coping x Sexo**

As diferenças entre os sexos nas estratégias de *coping* foram abordadas em 5 estudos (31,32,37,56,77). Os resultados apontam para uma maior utilização de estratégias de *coping* focadas no problema por parte dos jovens atletas masculinos, quando comparados com atletas do sexo feminino. Os achados demonstram ainda, que dos 5 estudos analisados 4 (31,32,37,77) apresentaram diferenças significativas nas estratégias de *coping* quando comparados jovens atletas do sexo masculino e

feminino, apenas o estudo de Kruger e Pienaar (2014) (56) não houve diferença significativa entre as estratégias de *coping* dos jovens atletas.

**Tabela 2:** Estratégias de *coping* relacionadas ao sexo dos jovens atletas.

Estudos	Sexo	Resultados	Tipo de <i>coping</i>
<sup>1</sup> Nicholls et al. (2009) (37)	Masculino	3.57 (0.85)*	Imagem mental Focado na emoção
		2.97 (0.98)*	Relaxamento Focado na emoção
		3.28 (0.82)*	Análise Lógica Focado no problema
		3.09 (0.95)*	Apoio emocional Focado na emoção
	Feminino	3.04 (0.88)	Imagem mental Focado na emoção
		2.80 (0.95)	Relaxamento Focado na emoção
		3.12 (0.85)	Análise Lógica Focado no problema
		2.48 (0.96)	Apoio emocional Focado na emoção
<sup>2</sup> Hoar, et al. (2010) (32)	Masculino	30*	Agressão Focado no problema
		23	Reavaliação cognitiva Focado no problema
	Feminino	86	Busca por apoio social Focado na emoção
		5	Agressão Focado no problema
		46*	Reavaliação cognitiva

		161*	Focado no problema Busca por apoio social Focado na emoção
		7.5 (2.8)*	Desempenho sob pressão Focado no problema
	Masculino	7.47 (2.27) *	Lidar com adversidades Focado no problema Confiança/ Motivação
		7.02 (1.52)*	Focado no problema
<sup>3</sup> Coimbra, et al. (2013) (31)		5.6 (3.3)	Desempenho sob pressão Focado no problema
	Feminino	5.37 (2.55)	Lidar com adversidades Focado no problema Confiança/ Motivação
		5.82 (2.02)	Focado no problema
<sup>4</sup> Kruger e Pienaar (2014) (56)	Masculino	64.98 (12.03)	Sem diferença significativa
	Feminino	64.23 (13.68)	
		7.7 (3.05)*	Desempenho sob pressão Focado no problema
		7.6 (2.95)*	Preparação mental Focado no problema
	Masculino	6.05 (2.15)*	Concentração Focado no problema Confiança/ Motivação
<sup>5</sup> Miranda, et al. (2016) (77)		7.0 (1.6)*	Focado no problema
	Feminino	5.7 (2.95)	Desempenho sob pressão Focado no problema
		6.4 (1.95)	Preparação mental

	Focado no problema
5.25 (1.9)	Concentração
	Focado no problema
6.15 (1.8)	Confiança/ Motivação
	Focado no problema

<sup>1,3,5</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses); <sup>2</sup> resultados obtidos através de entrevista semiestruturada com valores das frequências de *coping*; <sup>4</sup> valores médio e desvio padrão (entre parênteses) de *coping* total dos jovens atletas; \* diferenças significativas.

### **Coping x Tipo de esporte**

Quanto aos esportes praticados, 26 tipos de esportes foram identificados, sendo 15 individuais e 11 coletivos, com destaque para o futebol, que foi estudado em 11 artigos (31,32,53,71,78,81,83,85,87–89), seguido do voleibol (31,32,77,78,81,82) e basquetebol (31,32,77,78,81,88), com 6 estudos cada. O esporte individual mais citado foi o tênis, em 5 artigos (31,56,73,78,88). Um estudo não relatou os esportes praticados (somente que eram 42 tipos de esportes) (37).

Três estudos relacionaram as estratégias de *coping* ao tipo de esporte (individuais e coletivos) (31,80,81), diferenças entre as estratégias de *coping* de jovens atletas de esportes individuais e coletivos foi observada somente no estudo de Coimbra et al. (2013)(31), os jovens atletas de esportes individuais utilizaram com uma maior frequência estratégias de *coping* focadas na emoção, principalmente as relacionadas às críticas envolvendo desempenho. Outros dois estudos (80,81) não apontaram diferenças significativas nas estratégias de *coping* entre esportes individuais e coletivos.

**Tabela 3:** Estratégias de *coping* relacionadas ao tipo de esporte praticado pelos jovens atletas.

<b>Estudos</b>	<b>Tipo de esporte</b>	<b>Resultados</b>	<b>Tipo de <i>coping</i></b>
<sup>1</sup> Coimbra, et al. (2013) (31)	Individual	7.47 (1.7)*	Treinabilidade Focado na emoção
	Coletivo	6.9 (1.85)	Treinabilidade Focado na emoção
<sup>2</sup> Sepulveda-Paez, et al. (2019) (80)	Individual	Sem diferenças significativas	
	Coletivo		

<sup>3</sup> Pons, et al. (2020) (81)	Individual Coletivo	Sem diferenças significativas
---------------------------------------	------------------------	-------------------------------

<sup>1,2,3</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses); \* diferenças significativas.

### **Coping x Nível competitivo**

O *coping* foi relacionado ao nível competitivo em 4 estudos (31,77,79,83) (por exemplo: atletas de nível regional vs atletas de nível nacional vs atletas de nível internacional), diferenças nas estratégias de *coping* relacionada ao nível competitivo dos atletas, foram observadas em 2 estudos (31,77,79), jovens atletas que competiam em nível nacional apresentaram diferenças significativas comparadas aos jovens atletas de nível competitivo regional, com utilização de estratégias de *coping* principalmente focadas no problema. Os resultados de Martinent et al. (2018) (79) indicaram diferenças entre jovens atletas de nível nacional e internacional em relação aos atletas de nível regional no *coping* orientado a evitação. Já no estudo de Ribeiro de Almeida, et al. (2020) (83) não foram observadas diferenças significativas entre os níveis competitivos.

**Tabela 4:** Estratégias de *coping* relacionadas ao nível competitivo dos jovens atletas.

<b>Estudos</b>	<b>Nível competitivo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Tipo de <i>coping</i></b>
<sup>1</sup> Coimbra, et al. (2013) (31)	Regional	6.05 (2.37)	Lidar com Adversidades Focado no problema
		6.75 (2.7)	Preparo mental Focado no problema
		4.77 (2.87)	Livre de preocupação Focado no problema
	Nacional	7.5 (1.67)*	Treinabilidade Focado na emoção
		4.91 (1.85)	Confiança/ Motivação Focado no problema
		6.8 (2.45)*	Lidar com Adversidades Focado no problema

<sup>2</sup> Miranda, et al. (2016) (77)	Regional	7.87 (2.57)*	Preparo mental Focado no problema	
		5.55 (2.77)*	Livre de preocupação Focado no problema	
		6.87 (1.87)	Treinabilidade Focado na emoção	
		6.7 (1.23)*	Confiança/ Motivação Focado no problema	
		5.2 (3.05)	Desempenho sob pressão Focado no problema	
	Nacional	6.25 (1.7)	Confiança/ Motivação Focado no problema	
		8.2 (2.95)*	Desempenho sob pressão Focado no problema	
		6.9 (1.7)*	Confiança/ Motivação Focado no problema	
		Regional	2.76 (0.39)	<i>Coping</i> orientado a tarefa
			2.28 (0.59)	<i>Coping</i> orientado a evitação
2.23 (0.51)	<i>Coping</i> orientado a distração			
Nacional	2.86 (0.62)	<i>Coping</i> orientado a tarefa		
	1.89 (0.54)*	<i>Coping</i> orientado a evitação		
	Internacional	2.02 (0.59)	<i>Coping</i> orientado a distração	
3.04 (0.40)		<i>Coping</i> orientado a tarefa		
<sup>3</sup> Martinent, et al. (2018) (79)				

		1.76 (0.45)*	<i>Coping</i> orientado a evitação
		2.08 (0.54)	<i>Coping</i> orientado a distração
<sup>4</sup> Ribeiro de Almeida, et al. (2020) (83)	Regional Nacional	Sem diferenças significativas	

<sup>1,2,3,4</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses);

\* diferenças significativas.

### ***Coping* x Desfecho esportivo**

Estratégias de *coping* foram relacionadas com desempenho esportivo dos jovens atletas em 2 estudos, considerando atletas de alta performance aqueles que atingiram suas melhores marcas, comparadas à competições anteriores (72) e por meio da colocação no torneio (74), os resultados mostram que no estudo de Nicolas e Jebrane (2008) (72) houve diferença nas estratégias de *coping* aplicadas pelos jovens atletas de baixa performance e alta performance nas estratégias de *coping* relacionadas à Solução planejada de problemas e Busca por apoio social.

Já Florencia Pinto e Vázquez (2013) (74), correlacionaram as estratégias de *coping* de jovens atletas de Golf com suas classificações finais em um Torneio, os resultados demonstraram uma correlação positiva nas estratégias de *coping* relacionadas a busca por apoio social e o rendimento no torneio, ou seja, jovens atletas golfistas que obtiveram melhor posição no torneio fizeram uso mais frequente de estratégias de busca por apoio social, optando por se aproximar de pessoas próximas para lidar com as situações de conflito.

**Tabela 5:** Estratégias de *coping* relacionadas ao desempenho esportivo dos jovens atletas.

<b>Estudos</b>	<b>Desempenho esportivo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Tipo de <i>coping</i></b>
<sup>1</sup> Nicolas e Jebrane (2008) (72)	Baixa performance	1.91 (0.22)*	Solução planejada de problemas
		0.97 (0.33)	Distanciamento /evitação

		2.19 (0.37)*	Busca por apoio social				
		1.62 (0.21)	Solução planejada de problemas				
	Alta performance	1.21 (0.48)	Distanciamento /evitação				
		1.71 (0.48)	Busca por apoio social				
			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	1. Rendimento no torneio		-.18	-.15	.04	-.00	-.27*
<sup>2</sup> Florencia Pinto e Vázquez (2013) (74)	2. Calma Emocional		—	.67**	-.36**	-.08	.45**
	3. Planejamento ativo			—	-.29**	.00**	.37**
	4. Evitação				—	.38**	-.12
	5. Comportamento de risco					—	.10
	6. Busca por apoio social						—

<sup>1</sup> valores obtidos através de questionário com média e desvio padrão (entre parênteses), \* diferenças significativas.; <sup>2</sup> Correlação entre as subescalas do ACSQ-1 e rendimento no torneio, \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

Dezesseis estudos (31,32,37,53,56,71,73,76,78,80–84,86,87) avaliaram as estratégias de *coping* em condição de treinamento dos atletas e em 7 estudos (53,72,74,75,77,79,85) o *coping* foi mensurado durante a competição, e 1 estudo avaliou em ambos os períodos, ou seja, pré e pós competição (53). O *coping* medido durante o período competitivo foi mensurado antes da prova/jogo ( $n=3$ ) (53,74,75), durante a prova/jogo ( $n=1$ ) (72) ou após a prova/jogo ( $n=2$ ) (53,85).

Todos os estudos quantitativos ( $n=22$ ) (31,32,37,53,56,71–87) apresentaram as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas por meio de escores, média e desvio padrão. Um estudo de análise qualitativa (91), optou por expor as respostas dos atletas nas entrevistas de forma descritiva. Dos 22 estudos quantitativos, 17 utilizaram instrumentos específicos para mensurar o *coping* (31,37,56,71,73,74,77–87), sendo o *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) o instrumento mais utilizado ( $n=9$ , 40,9%) (31,56,71,77,83–87), seguido do *Sport Coping Approach Questionnaire* versão espanhola (ACSQ-1) ( $n=3$ ) (73,74,81) e o *Coping Inventory for Competitive Sport* (CICS) ( $n=2$ ) (37,80).

Os estudos selecionados estão categorizados no quadro 2, e trazem discriminados os seguintes pontos: autores, objetivo, delineamento, amostra, país de origem, idade, sexo, tipos de esportes (individual ou coletivo), instrumentos, tipo da análise e principais achados.

**Quadro 2** - Informações dos artigos incluídos na revisão:

Referência	Objetivo	Delineamento	Amostra (n)	País	Idade	Sexo	Tipo esportes	Instrumentos	Análise	Resultados
Meyers, et al.(71)	Examinar a habilidade atlética e o <i> coping</i> de atletas de futebol.	Transversal	70	EUA	13 a 15 anos	M	Coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Atletas Sub 15 utilizam significativamente mais estratégias de <i> coping</i> na subescala Concentração do que os atletas Sub14.
Nicolas & Jebrane (72)	Investigar relações entre ajuste psicológico, estratégias de <i> coping</i> e mecanismos de defesa.	Transversal	26	França	16.5 ± 1.93	M/F	Individual	<i>Ways of Coping Questionnaire</i>	Quantitativa	Apoio social foi a variável de <i> coping</i> mais utilizada, já o distanciamento/ evitação foi a menos utilizada pelos atletas de maior performance em relação ao grupo de baixa performance. Houve diferenças significativas entre os atletas de alta e baixa performance para os dois domínios.

Nicholls & Polman (52)	Medir o estresse agudo e o <i>coping</i> durante a partida.	Transversal	5	Inglaterra	16,8 ± 1,3	M	Individual	Verbalizações	Qualitativa	Os golfistas adolescentes utilizaram com maior frequência estratégias de <i>coping</i> focado no problema como por exemplo Preparação de tacada.
Géczi, et al. (86)	Identificar os principais fatores psicológicos que afetam o desempenho do hóquei no gelo.	Transversal	27	Hungria	16 a 18 anos	M	Coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Os resultados demonstram que atletas sub 18 apresentaram escores significativamente inferiores nas estratégias de <i>coping</i> relacionadas à Pico sob Pressão, Livre de Preocupação e Capacidade de treinamento comparados aos atletas adultos.
Nicholls, et al. (37)	Examinar diferenças de status puberal, idade cronológica,	Transversal	527	Inglaterra	13.77 ± 1.97	M/F	Individual e coletivo	<i>Coping Inventory for Competitive Sport (CICS)</i>	Quantitativa	Os resultados sugerem que existe uma pequena, mas significativa relação entre estado

	sexo e estratégias de <i>coping</i> durante um evento competitivo.									puberal e estratégias de <i>coping</i> , sendo que atletas em estágio puberal mais avançado apresentaram melhores estratégias de <i>coping</i> .
Sagar, et al. (88)	Examinar os estressores relacionados ao Medo de Falhar (MF) em jovens atletas e suas estratégias de <i>coping</i> .	Transversal	9	Inglaterra	14 a 17 anos	M/F	Individual e coletivo	Entrevista aberta	Qualitativa	Os atletas empregaram estratégias de <i>coping</i> combinadas, como <i>Coping Focado no Problema</i> , <i>Focados na Emoção</i> e <i>Focadas na Evitação</i> , sendo as estratégias focadas na evitação as mais frequentes.
Bognár, et al. (87)	Descrever habilidades de <i>coping</i> e clima motivacional percebido de jovens atletas, e comparar hóquei no gelo e futebol	Transversal	43	Hungria	16 a 18 anos	M	Coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Os atletas de futebol apresentaram escores mais altos para Livres de Preocupação e Capacidade de treinamento, bem como mais

										orientação para tarefa que os atletas de hockey no gelo.
Kristiansen & Roberts (61)	Examinar como jovens atletas vivenciam o estresse competitivo e como eles lidam com os estressores.	Transversal	29	Noruega	14 a 17 anos	M/F	Individual e coletivo	Entrevista semiestruturada	Qualitativa	Os atletas utilizaram estratégias cognitivas já aprendidas e utilizadas anteriormente, além de confiar em diferentes tipos de apoio social.
Hoar, et al. (32)	Analisar as diferenças entre sexo nos tipos de estratégias de <i>coping</i> que os atletas adolescentes utilizam.	Transversal	524	Canadá	13.1 ± 1.19	M/F	Coletivo	<i>The Youth Coping questionnaire (YCQ)</i>	Quantitativa	As meninas relataram utilizar mais estratégias de <i>coping</i> de busca por apoio social e <i>coping</i> ativo, já os meninos utilizaram mais estratégias voltadas ao desengajamento mental e <i>coping</i> ativo. Os resultados revelaram diferenças significativas entre os sexos no <i>coping</i> relacionado a

										agressão, reavaliação cognitiva e busca por apoio social.
Sagar, Busch, & Jowett (89)	Avaliar os níveis de medo do fracasso entre os jogadores, e a relação com estratégias de <i>coping</i> eficazes.	Transversal	4	Inglaterra	16 a 18 anos	M	Coletivo	Entrevista semiestruturada	Qualitativa	As estratégias de <i>coping</i> adotadas pelos atletas foram predominantemente ineficazes, forçando-os a utilizarem estratégias focadas na evitação do problema, ou seja, o medo de falhar.
Romero Carrasco, et al. (73)	Analisar o papel dos fatores de bem-estar psicológico e estratégias de <i>coping</i> preferidas em jovens tenistas.	Transversal	155	Chile	14,61 ± 1,86	M	Individual	<i>Sport Coping Approach Questionnaire</i> versão espanhola, ACSQ-1	Quantitativa	Os jovens atletas de tênis utilizaram frequentemente e preferencialmente três estratégias, a principal focada na emoção, esforços para se acalmar e recuperar sentimentos positivos, seguido de estratégias focadas no problema, orientadas para o desafio. E por fim a

										busca por apoio social.
Florencia Pinto & Vázquez (74)	1. Estimar a confiabilidade do Questionário de Abordagem ao <i>Coping</i> no Desporto; 2. Conhecer o uso de estratégias de <i>coping</i> ; 3. Estudar a relação entre ansiedade competitiva, estratégias de <i>coping</i> .	Transversal	77	Argentina	14 a 18 anos	M/F	Individual	<i>Sport Coping Approach Questionnaire</i> versão espanhola, ACSQ-1	Quantitativa	As estratégias mais utilizadas foram calma emocional e planejamento ativo/reestruturação cognitiva. Os atletas que obtiveram melhor colocação na competição recorreram com mais frequência a busca por apoio social como estratégia de <i>coping</i> .
Tazeegül (75)	Determinar a relação entre orientação motivacional e estratégias de <i>coping</i> .	Transversal	350	Turquia	16,84 ± 0,78	M	Individual	<i>Stress Coping Style Inventory (SCSI)</i>	Quantitativa	Os atletas apresentaram maiores resultados nas dimensões da abordagem de autoconfiança e abordagem otimista respectivamente, e menores resultados na dimensão da abordagem desesperada e

										abordagem submissa.
Coimbra, et al. (31)	Analisar as habilidades de <i>coping</i> em atletas brasileiros.	Transversal	375	Brasil	16,8 ± 2,1	M/F	Individual e coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Os meninos obtiveram pontuações significativamente maiores que as meninas nas subescalas de Desempenho sob Pressão, Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental e Confiança/Motivação. Independentemente do sexo e do nível competitivo, atletas de esportes individuais reportaram maiores valores de Treinabilidade do que atletas de esportes coletivos. Independentemente do sexo e do tipo de esporte, atletas de nível nacional apresentam maiores valores para Lidar com Adversidades,

										Metas/Preparação Mental, Livre de Preocupação e Confiança/Motivação, ao passo que atletas de nível regional apresentaram maiores valores de Treinabilidade.
Verardi, et al. (53)	Avaliar o Burnout e as formas de <i>coping</i> entre jogadores de futebol.	Longitudinal	41	Brasil	17±0,94	M	Coletivo	Escala modos de enfrentamento de problema (EMEP)	Quantitativa	Os resultados revelaram que as estratégias de <i>coping</i> focadas no problema foram as mais utilizadas no período pré competição e no período de competição. Já o <i>coping</i> focado na busca de práticas religiosas e o coping focado na busca por apoio social obtiveram maiores escores durante a fase pré competição comparado com a fase de competição.

Kruger & Pienaar (56)	Determinar a diferença nas habilidades psicológicas do esporte entre adolescentes do sexo masculino e feminino	Transversal	204	África do Sul	13,2 ± 0,33	M/F	Individual e coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Adolescentes do sexo masculino e feminino não diferiram significativamente em nenhuma das 7 subescalas ou capacidade média de enfrentamento. As estratégias de coping da subescala de Confiança e Treinabilidade foram as mais utilizadas pelos atletas, enquanto as estratégias menos utilizadas foram livre de preocupação e pico sobre pressão.
Naveira (76)	Avaliar a relação entre otimismo, habilidades de coping, afetividade e satisfação.	Transversal	80	Espanha	14 e 17 anos	M/F	Individual	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	Quantitativa	Os atletas utilizaram com maior frequência as estratégias de <i>coping</i> nas dimensões: Solução de problemas; Apoio Social e Rejeição respectivamente.

Miranda, et al. (77)	Analisar as habilidades de <i>coping</i> em atletas escolares brasileiros e comparar atletas do sexo masculino e feminino.	Transversal	105	Brasil	16 ± 0,9 anos	M/F	Coletivo	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Houve diferença entre os sexos, os meninos obtiveram pontuações mais altas nas seguintes escalas, no recurso total de <i>coping</i> , Melhor Desempenho sob Pressão, Preparação Mental/Metas e Concentração. Os atletas de nível de desempenho Nacional obtiveram pontuações significativamente mais altas que atletas de competições locais na habilidade de Melhor Desempenho sob Pressão.
Barbosa, et al. (78)	Avaliar os estilos de <i>coping</i> usados por atletas no contexto do esporte escolar.	Transversal	437	Brasil	15,26 ± 1,47	M/F	Individual e coletivo	Inventário de <i>coping</i> para praticantes de atividades esportivas	Quantitativa	As estratégias de <i>coping</i> de aproximação foram significativamente mais usadas pelos atletas do que as de afastamento.

Martinent, et al. (79)	Examinar a motivação auto determinada, <i> coping </i> , esgotamento, estresse percebido e recuperação em jovens jogadores de ténis de mesa.	Longitudinal	159	França	14,07 ± 2,13	M/F	Individual	<i>The Coping Inventory for Competitive Sport</i>	Quantitativa	Os mesatenistas utilizam mais estratégias de enfrentamento orientadas à realização da tarefa e menos estratégias de enfrentamento orientadas ao desengajamento.
Sepúlveda-Paez, et al. (80)	Comparar a relação das estratégias de <i> coping </i> com ansiedade pré competitiva.	Transversal	50	Chile	12 a 17 anos	M	Coletivo e individual	<i>Sport Coping Approach Questionary</i> versão espanhola, ACSQ-1	Quantitativa	Não houve diferença nas estratégias de <i> coping </i> quando observados por tipo de esporte, individual ou coletivo. Porém estratégias voltadas para a calma emocional e estratégias voltadas para a reestruturação cognitiva foram utilizadas com maior frequência por ambos os grupos.

Bentes, et al. (90)	Identificar as estratégias de <i>coping</i> empregadas por jovens atletas de Ginástica Rítmica.	Transversal	6	Brasil	12 a 17 anos	F	Individual	Entrevista semiestruturada	Qualitativa	Foram identificadas 11 estratégias de <i>coping</i> utilizadas pelas ginastas: fuga, pensamento positivo, respiração, distração, auto fala, lidar com adversidades, suporte profissional, metas, apoio social, atenção/concentração e treinabilidade.
Pons, et al. (81)	Explorar as possíveis diferenças nos níveis de ansiedade traço competitivo e os estilos de <i>coping</i> .	Transversal	804	Espanha	15,59 ± 1,97	M/F	Coletivo e Individual	<i>Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS)</i>	Quantitativa	Não houve diferenças significativas entre os grupos (atletas de esportes de habilidades abertas e habilidades fechadas) quanto ao <i>coping</i> orientado para a tarefa. Foi observada maior utilização do <i>coping</i> orientado para a renúncia/evitação entre os praticantes de esportes de habilidade aberta.

Vesković, et al. (82)	Explorar os efeitos diretos e interativos das dimensões da personalidade do Five Factor sobre estratégias de <i> coping </i> disposicional.	Transversal	166	Sérvia	15,01 ± 0,87	F	Coletivo	<i> Dispositional Coping Inventory for Competitive Sport (DCICS) </i>	Quantitativa	Jovens atletas femininas aplicam frequentemente estratégias orientadas a tarefas do que estratégias orientadas à emoção. Com maior frequência nas subescalas de controle mental, e Desperdício de esforço. Já as subescalas menos utilizadas foram desengajamento/re núncia e retraimento social, respectivamente.
Ribeiro de Almeida & Miranda Júnior (83)	Analisar as habilidades de <i> coping </i> em jogadores de futebol de base.	Transversal	61	Brasil	11 a 13 anos	M	Individual	<i> Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28) </i>	Quantitativa	Não foram encontradas diferenças significativas entre as categorias sub 12 e sub 13 nos valores médios das sete escalas de <i> coping </i> e o <i> coping </i> total. Ambas as categorias apresentaram maiores valores na subescala "Lidar

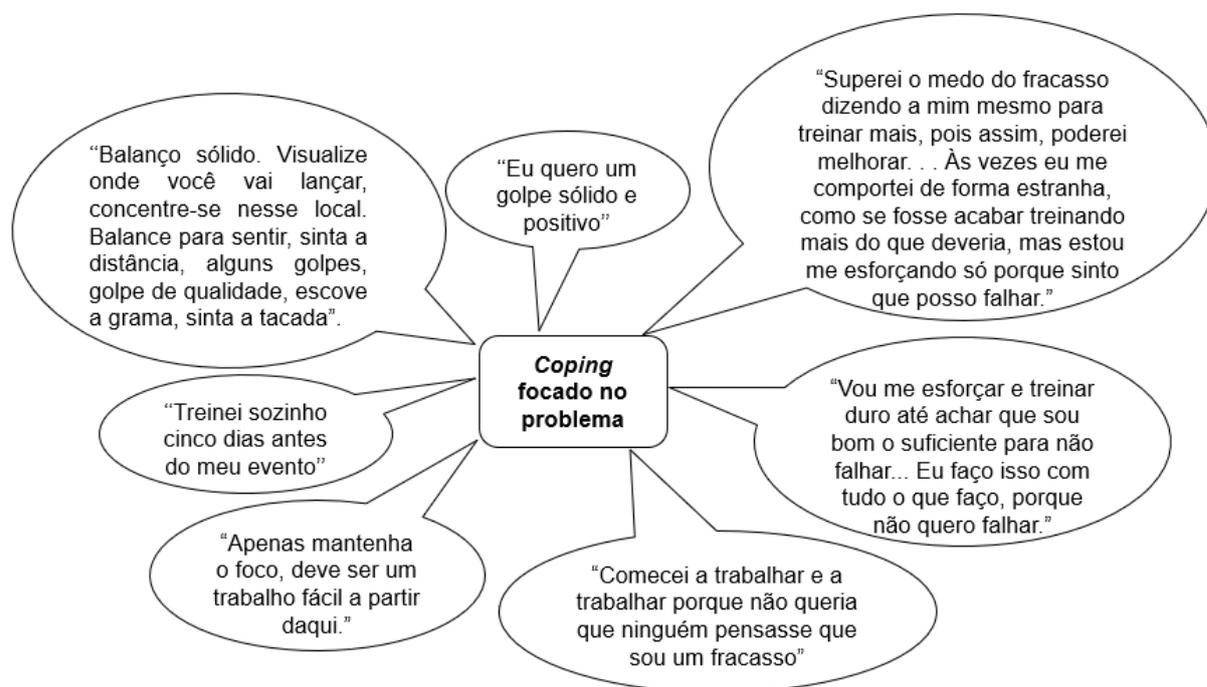
										com adversidades” em relação às demais escalas.
Engwerda, et al. (84)	Examinar as características antropométricas, fisiológicas e psicológicas de judocas.	Transversal	57	Holanda	17.83 ± 1.26 17.66 ± 1.19	M/F	Individual	<i>Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Não foram observadas diferenças nas estratégias de <i>coping</i> entre sexos e categorias de peso. Os judocas apresentaram maiores escores de <i>coping</i> nas subescalas “Treinabilidade”, “Confiança e Motivação”, sendo que a subescala “Pico sob pressão” apresentou menores valores.
McGreary, et al. (91)	Analisar o estresse e o <i>coping</i> dos batedores de críquete durante os estados de desafio e ameaça usando o método Think-Aloud.	Transversal	10	Inglaterra	16 e 17 anos	M	Coletivo	Verbalizações	Qualitativa	Em ambas as condições de ameaça e desafio, as verbalizações mais frequentes identificadas foram de <i>coping</i> focado no problema, seguidas das verbalizações relacionadas ao

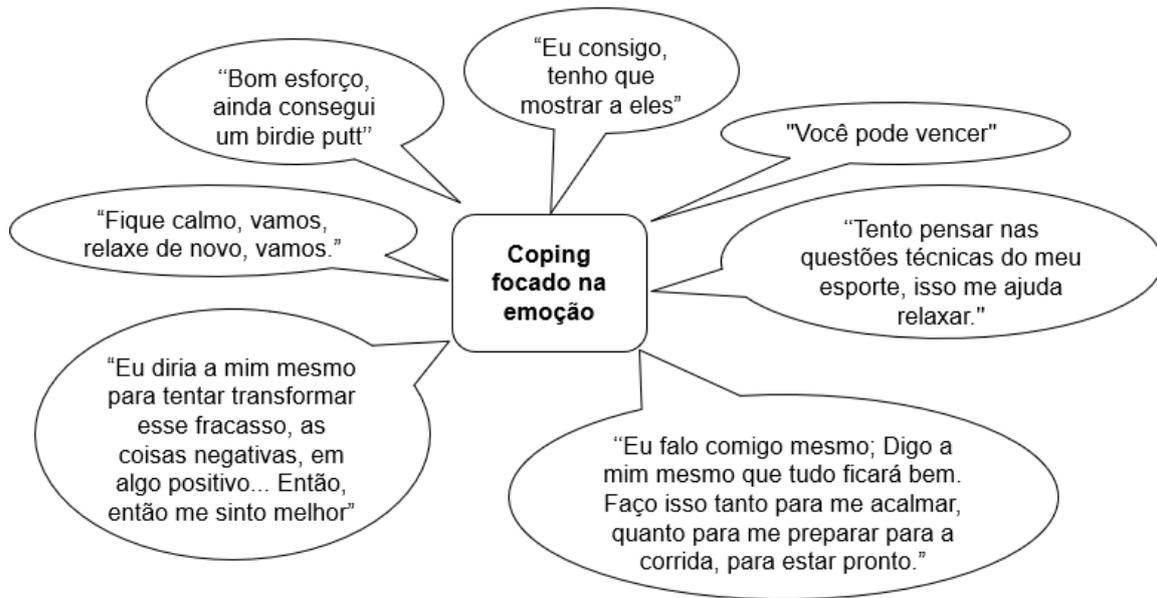
										<i> coping</i> focado na emoção.
Silva, et al.(85)	Investigar o papel preditivo da qualidade da relação treinador/atleta e das estratégias de <i> coping</i> sobre o estresse, sintomas de ansiedade, burnout e depressão de jogadores de futebol.	Longitudinal	23	Brasil	18,04 ± 0,5	M	Coletivo	<i> Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)</i>	Quantitativa	Os jogadores utilizaram mais estratégias de <i> coping</i> da subescala de Confiança e motivação com uma pequena queda no final da temporada. As estratégias menos utilizadas foram Livre de pressão.

Nos estudos em que utilizaram análises qualitativas (n=6) (52,61,88–91) os pesquisadores optaram por entrevistas semiestruturadas (n=3) (61,89,90), entrevistas abertas-narrativas (n=1) (88) e verbalizações gravadas, adotando o protocolo *Think Aloud* (n=2) (52,91), estes estudos com entrevista e verbalizações possibilitou os pesquisadores identificarem os agentes estressores, bem como as estratégias de *coping* utilizadas para gerenciar tais situações adversas. Em cinco estudos (52,61,88,89,91) as respostas sobre as utilizações das estratégias de *coping* foram classificadas quanto ao *Coping* Focado na Emoção e o *Coping* Focado no Problema, e em 1 estudo (90) as respostas sobre a utilização das estratégias de *coping* foram classificadas em mais dimensões.

A figura 3 representa as principais respostas e verbalizações gravadas dos atletas que foram categorizadas pelos pesquisadores como *Coping* Focado no Problema ou *Coping* Focado na Emoção estão representadas.

**Figura 3** – Estratégias de *Coping* focadas no Problema ou na Emoção, obtidos por meio de entrevistas e verbalizações dos atletas:

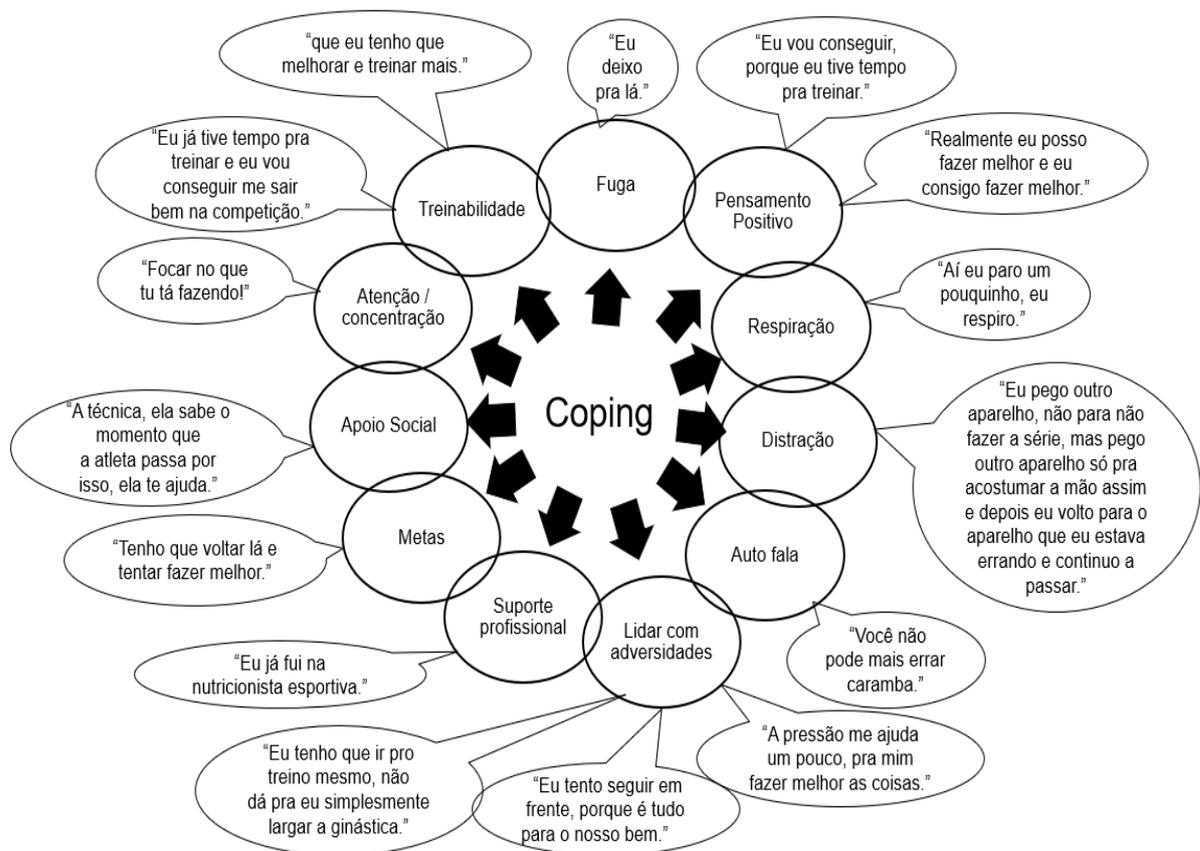




Fonte: autor (2023)

O estudo de Bentes et al. (2019) (90) que também adotou uma investigação qualitativa, por meio de uma entrevista semiestruturada, classificou as respostas das jovens atletas da Ginástica Rítmica em 11 estratégias de *coping*, que estão representadas na figura 4.

**Figura 4** – Estratégias de *Coping* de jovens atletas da Ginástica Rítmica:



Fonte: autor (2023)

## 8. DISCUSSÃO

A partir da metodologia empregada em nosso estudo, foi possível atualizar os dados publicados anteriormente por Holt et al. (2005) (35) e Nicholls e Polman (2007) (20) acerca das estratégias de *coping* adotadas por jovens atletas. Adicionalmente, procuramos compreender se essas estratégias se relacionam com o sexo, idade, tipo de esporte nível competitivo dos jovens atletas e desfechos esportivos.

Os pesquisadores permanecem usando diversos métodos e instrumentos para avaliar e classificar o *coping*, dentre estes, questionários abertos e fechados, grupos focais que se diferem significativamente em sua amplitude e especificidade (por exemplo, SCSI, que mede os estilos de *coping*, porém não é específico para o esporte, versus o ACSI-28, que mede como um atleta lida em uma determinada situação de estresse específica do esporte), dificultando a comparação entre os estudos e consequentemente, a identificação de como o *coping* se relaciona ao desempenho esportivo (1).

Foi possível verificar que os atletas dessa faixa etária utilizam estratégias de *coping* variadas, sendo as focadas na emoção as mais frequentemente observadas nos estudos, seguidas das estratégias de *coping* focadas no problema e com menor frequência, as estratégias relacionadas à evitação.

Destacaram-se como estratégias de *coping* focadas na emoção as técnicas de respiração profunda, relaxamento muscular, o foco no presente momento, evitando preocupações excessivas com o passado ou futuro. O diálogo interno positivo foi outra estratégia focada na emoção encontrada principalmente nos estudos de autorrelato e entrevistas semiestruturadas, funcionando como suporte para substituir pensamentos negativos por afirmações positivas. O apoio social também foi usado pelos atletas, principalmente os mais jovens, recorrendo a treinadores, colegas de equipe, amigos ou membros da família para compartilhar suas emoções e preocupações.

## **Idade**

Embora as estratégias de *coping* focadas na emoção foram mais utilizadas pelos jovens atletas, os atletas um pouco mais velhos tendem a direcionar seus esforços também em estratégias com base cognitiva para mudar o evento estressante, ou seja, focando no problema.

O *coping* focado no problema envolve a análise da situação, a identificação de suas causas e o entendimento dos obstáculos que precisam ser superados e, portanto, requerem maior maturidade (49). Observa-se também que o *coping* focado na evitação (ou seja, ignorar ou distanciar-se do agente estressor), foi menos utilizado pelos atletas mais velhos em comparação aos mais novos (75,89) que segundo (92), indica que os mais jovens estejam tentando se desligar da situação altamente estressante ao invés de gerenciá-la e enfrentá-la. Observa-se, portanto, que com o passar dos anos os atletas tendem a lidar com situações adversas com mais eficácia (59,60). Meyers et al. (2008) (71), analisou as estratégias de *coping* e possíveis relações com o enfrentamento da dor em atletas de futebol do *Olympic Developmental Program* (ODP) e observou que os atletas mais velhos apresentaram resultados mais positivos e variados nas estratégias de *coping* comparado com atletas um pouco mais jovens. Nicholls et al. (2009) (37) observou diferenças significativas, na forma como os atletas de diferentes estágios puberais e idades cronológicas aplicavam o *coping* durante um evento competitivo. Diferente dos estudos supracitados, Ribeiro de Almeida e Miranda Júnior (2020) (83) não encontraram diferenças significativas no

*coping* entre idades, ao comparar as habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base.

A constatação por grande parte da literatura de que os atletas mais jovens são menos propensos a lidar com situações estressantes no esporte requer que treinadores e equipe esportiva ensine-os desde cedo determinadas estratégias de *coping*, aumentando seu repertório de *coping* e permitindo que se sintam mais preparados para enfrentar o estresse no esporte. Vale apontar que as estratégias de *coping* voltadas às crianças ou adolescentes não são as mesmas que as usadas por atletas adultos de elite (33).

## **Sexo**

No que se refere às diferenças de estratégias de *coping* utilizadas por meninos e meninas, os achados permanecem controversos embora apontem para uma tendência de os meninos utilizar mais estratégias de *coping* focadas no problema, enquanto as meninas utilizam mais estratégias de *coping* focadas nas emoções e busca por apoio social (31,32,77). As meninas também tendem a utilizar mais estratégias de *coping* focadas na evitação quando comparadas aos meninos (32,76,78,79,82,93).

De modo geral, as estratégias de *coping* utilizadas pelos meninos (32,37,56,81), foram voltadas para o preparo mental e metas específicas para a prática esportiva, por exemplo, planejar as ações antes mesmo dos jogos ou competições, errar menos quando existe pressão pois os atletas afirmam se concentrar melhor, além de estratégias relacionadas à concentração, confiança e motivação em relação ao próprio desempenho, quando comparados com as meninas. As meninas, porém, apresentam estratégias voltadas à aceitação de críticas visando um crescimento individual (31,56,77). Atletas do sexo feminino, principalmente de categorias inferiores, possuem maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática, menor autoconfiança bem como maior irritabilidade e emotividade comparadas aos atletas do sexo masculino, o que pode influenciar em sua habilidade de desempenho sob pressão e de lidar com adversidades, e possivelmente explicar a maior frequência de adoção de estratégias de *coping* focadas na emoção, busca por apoio social e evitação do problema (31,61,77,94).

Entretanto, Nicholls et al. (2009) (37), Kruger e Pienaar (2014) (56) e Pons, et al. (2020) (81) não observaram diferenças significativas nas estratégias de *coping*

entre atletas do sexo masculino e feminino, sendo que ambos os sexos utilizaram variadas estratégias de *coping*. Apesar de conflitantes, os achados de nosso estudo sugerem que a maneira como os profissionais esportivos implementam as intervenções para o enfrentamento do estresse pode ser diferente entre meninos e meninas atletas.

### **Tipo de esporte**

Os estudos que trouxeram possíveis diferenças no *coping* em relação ao tipo de esporte, mostraram que atletas de esportes individuais, comparados aos de esportes coletivos, utilizam estratégias mais focadas na emoção, principalmente voltadas à busca por apoio social, vindo do treinador (31,80,81). Presume-se que esta diferença esteja relacionada à forte relação de subordinação ao treinador nos esportes individuais, principalmente nos esportes de luta (31), diferentemente ao que se passa nos esportes coletivos, onde o treinador precisa equacionar a atenção para todos da equipe, diminuindo suas chances de comunicação.

Atletas de esportes individuais também tendem a usar mais estratégias de *coping* relacionadas à concentração, pois durante uma competição necessitam de concentrar em menos focos de atenção, diferentemente dos esportes coletivos onde é difícil se manter concentrado do início ao fim de uma partida, pois há em geral maior duração da partida e a participação de todos da equipe (31).

Os resultados encontrados por Coimbra et al. (2013) (31), que analisaram as habilidades de *coping* em jovens atletas brasileiros, e possíveis diferenças entre os sexos (masculino e feminino), tipo de esportes (coletivos e individuais), de diferentes níveis (regional, nacional e internacional), apontam para diferenças nas estratégias de *coping* entre os tipos de esporte, principalmente nas estratégias relacionadas à concentração, onde esportes individuais tiveram melhores escores.

Sepúlveda-Páez et al. (2019) (80), também exploraram as possíveis diferenças nas estratégias de *coping* e ansiedade pré-competitiva em relação ao tipo de esporte praticado por jovens atletas. Apesar dos atletas utilizarem estratégias de *coping* distintas, não houve diferenças significantes entre esportes individuais e coletivos

McArdle e Moore (2012) (95) já chamavam a atenção para a importância do treinamento das estratégias de *coping* direcionado principalmente ao desenvolvimento dos recursos de enfrentamento de forma individual. Contudo, os

atletas e treinadores também devem desenvolver e treinar estratégias de *coping* eficazes para lidar coletivamente com estressores esportivos (96).

### **Nível competitivo**

Na presente revisão, o nível competitivo foi outra variável observada para verificar diferenças nas estratégias de *coping* aplicadas pelos jovens de níveis regional vs nacional vs internacional (31,77,79,83). Atletas de nível competitivo mais elevado, tendem a aplicar com maior frequência estratégias focadas no problema, como controle emocional, rápida recuperação frente ao erro ou fracasso, elevado desempenho frente ao desafio, planejamento e preparo mental, foco, confiança e motivação no desempenho (31,74,77,79,83). Enquanto atletas de níveis competitivos mais inferiores, apresentaram estratégias de *coping* mais focadas na emoção, como por exemplo estratégias relacionadas à aceitação de críticas, apoio social e afirmações positivas (31,77).

Florencia Pinto & Vázquez (2013) (74), Martinent, et al. (2018) (79) que analisaram jovens atletas de diferentes níveis competitivos, observaram que atletas que competem em níveis superiores utilizam uma variedade maior de estratégias de *coping* sejam focadas na emoção ou no problema comparados aos atletas de nível inferior, porém, com uma frequência maior nas estratégias voltadas à resolução do problema. Coimbra, et al. (2013) (31) e Miranda, et al. (2016) (77) justificam que as diferenças encontradas entre os níveis competitivos se dêem, justamente pela qualidade das competições, para um atleta jovem desenvolver todo seu potencial psicofísico e desenvolver suas habilidades ele necessita competir regularmente. Atletas que só competem em níveis inferiores possuem menor chances de se aperfeiçoarem, pois enfrentam adversários compatíveis ao seu nível. Já atletas que competem em níveis superiores, além de participarem de mais competições, têm a possibilidade de enfrentar adversários de níveis de desempenho mais elevados, com habilidades distintas, levando-os a desenvolver novas e aprimorar as suas habilidades (77,97–99).

Atletas que competem em níveis competitivos mais elevados, apresentam maior número de estratégias de *coping*, pois o *coping* é um processo de longo prazo, ou seja, ao longo de uma ou de várias temporadas esportivas há uma gama de situações (por exemplo, partidas fáceis, partidas difíceis, situações de lesão) que geram diferentes níveis de estresse, sendo que, a preparação para competições de

níveis maiores requerem a utilização de estratégias de coping cognitivas, ou seja, aquelas já aprendidas ou vivenciadas (29).

### **Desfechos esportivos**

Pesquisadores do esporte têm buscado descrever a relação do *coping* com possíveis desfechos esportivos de sucesso ou fracasso, contudo as pesquisas nessa temática ainda são escassas, porém necessárias. Nicolas & Jebrane (2008) (72) observaram que o grupo de atletas de caiaque com desempenho superior (ou seja, aqueles atletas que superaram seus tempos em relação às competições anteriores) relataram maior utilização de estratégias de *coping* relacionadas à reavaliação positiva, resolução planejada de problemas, busca de apoio social, quando comparados ao grupo de desempenho inferior (atletas que não atingiram suas melhores marcas na competição). Já Florencia Pinto e Vázquez (2013) (74) verificaram que os jovens golfistas que obtiveram melhores colocações no torneio foram os que apresentaram mais estratégias relacionadas à confiança, motivação e autocontrole, além de recorrerem com maior frequência às estratégias de busca por apoio social, quando comparados aos atletas de piores colocações.

Gould, Eklund e Jackson (1993) (23) observaram que os lutadores medalhistas não tinham estratégias de *coping* pré-definidas, ou seja, eles aplicavam as estratégias que melhor se encaixavam em determinada situação estressante. Os atletas medalhistas possuíam um repertório maior e mais variados em relação aos não medalhistas, e sobretudo sabiam o momento exato para aplicar determinadas estratégias de *coping*.

O presente estudo nos possibilitou entender um pouco mais sobre as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas, suas possíveis relação quanto a idade dos atletas, sexo, tipos de esportes praticados, os níveis competitivos, bem como os possíveis desfechos no esporte. Os recursos de enfrentamento e respostas mudam ao longo da vida de uma pessoa (100), fato este que faz necessário atualizações constantes. Buscamos nesse estudo atualizar as informações produzidas por outros autores na temática do *coping* no esporte (20,35), porém com ênfase nos atletas jovens.

Numa perspectiva cronológica entre as revisões anteriores que nortearam a presente revisão, podemos verificar que os resultados ampliaram os conhecimentos sobre as estratégias de *coping* aplicadas por jovens atletas e suas variáveis como

idade, sexo, e principalmente em relação ao tipo de esporte praticado pelos atletas (individual vs coletivo), nível competitivo (regional vs nacional vs internacional) e a relação do *coping* com o desempenho esportivo, pois estas variáveis não foram abordadas nas revisões anteriores (20,35), com isso a presente revisão trás atualizações das estratégias de *coping* não só em relação à idade e sexo dos atletas, mas também sobre as influências do tipo de esporte praticado e nível competitivo e a utilização das estratégias de *coping* utilizadas pelos jovens atletas.

Percebe-se que algumas limitações citadas pelos autores supracitados ainda permanecem nesta atualização, as quais destacam-se: as diferenças das estratégias de *coping* aplicadas entre atletas do sexo masculino e feminino ainda não parecem unânimes, bem como o tipo de esporte (individual vs coletivo) ainda parece não estar claro tais diferenças nas estratégias empregadas.

A necessidade de se conhecer não somente as estratégias de *coping* de gerenciamento do estresse adotadas pelos jovens atletas, mas também identificar os principais fatores causadores do estresse, para que a utilização do *coping* seja feita de forma mais apropriada. Grande parte dos estudos permanece avaliando o *coping* transversalmente, permanecendo a necessidade de mais estudos longitudinais, ou seja, com o atleta em fase de preparação e na fase competitiva onde, pressupõe-se, os níveis de estresse estarão maiores. As estratégias de *coping* mudam ao longo da vida, fato este que faz necessárias atualizações constantes.

O tempo de experiência esportiva dos atletas, e não somente a idade biológica, além da etnia devem ser melhor explorados. Espera-se ainda que sejam realizados estudos sobre as mudanças provocadas pela pandemia de COVID-19 nas estratégias de *coping* adotadas pelos atletas, análise esta que não foi possível realizar pelas escassas publicações sobre o assunto pós-pandemia.

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os achados desta revisão indicam que as estratégias de *coping* adotadas por jovens atletas são diferentes, sendo as focadas na emoção as mais frequentes entre os atletas mais jovens, do sexo feminino (independentemente da idade) e de esportes individuais. Já estratégias de *coping* focadas no problema, foram observadas em atletas do sexo masculino e em atletas um pouco mais velhos, de nível competitivo mais elevado e entre aqueles que obtiveram melhores desempenhos esportivos.

Apona-se para a necessidade dos treinadores e equipe esportiva estarem atentos às diferenças estratégias de *coping* entre os atletas, no sentido de promover e treinar aquelas que mais se adequam às características de seus atletas (idade, sexo, tipo de esporte, nível competitivo). O gerenciamento do estresse no esporte e na vida pessoal, podem otimizar o prazer da experiência desportiva, além de prevenir o abandono e aumentar a adesão ao esporte.

## REFERÊNCIAS

1. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. Vol. 10, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013.
2. Brandão MR, Winterstein P. Fatores de stress em jogadores de futebol profissional [Tese de Doutorado]. [Campinas, SP]: Universidade Estadual de Campinas; 2000.
3. Marques M, Samulski D. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. 2009.
4. Tamminen KA, Holt NL, Crocker PRE. Adolescent athletes. *Curr Opin Psychiatry* [Internet]. 2012 Jul;25(4):293–300. Available from: <http://journals.lww.com/00001504-201207000-00007>
5. Cosh S, Tully PJ. Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice. *Sport Psychol* [Internet]. 2015 Jun;29(2):120–33. Available from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/29/2/article-p120.xml>
6. Martin M. Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes [Internet]. 2018. Available from: <https://scholar.utc.edu/honors-theses>
7. Wilson G, Pritchard M. Comparing Sources of Stress in College Student Athletes and Non-Athletes. *Athletic insight: The online Journal of Sport Psychology* [Internet]. 2005;7(1):1–8. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/242515464>
8. Thompson MA, Toner J, Perry JL, Burke R, Nicholls AR. Stress appraisals influence athletic performance and psychophysiological response during 16.1 km cycling time trials. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2020;49:1–12. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101682>
9. Macnamara Á, Button A, Collins D. The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. Vol. 24, *The Sport Psychologist*. 2010.
10. Raglin JS. Psychological Factors in Sport Performance The Mental Health Model Revisited. *Sports Med*. 2001;31(12):875–90.
11. Tucker R, Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *Br J Sports Med* [Internet]. 2012;46:555–61. Available from: <http://www.uksport>.
12. De Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2002;10(4):19–26.

13. De Rose Junior D, Sato C, Selingardi D, Bettencourt E, Barros JC, Ferreira MDC. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*. 2004;18(4):385–95.
14. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2012;13(5):669–78. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
15. Rossi MR, Vitorino LM, Salles RP, Cortez PJO. Estratégias de Coping em Atletas de Futebol Feminino: Estudo Comparativo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [Internet]. 2016 Aug;22(4):282–6. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922016000400282&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000400282&lng=pt&tlng=pt)
16. Stefanello J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2007;7(2):232–44.
17. Mitić P, Nedeljković J, Takšić V, Sporiš G, Stojiljković N, Milčić L. Sports performance as a moderator of the relationship between coping strategy and emotional intelligence. *Kinesiology* [Internet]. 2020;52(2):281–9. Available from: [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=361152](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=361152)
18. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Vol. 44, Sports Medicine*. 2014. p. 81–121.
19. Malina RM, Rogol AD, Cumming SP, Coelho E Silva MJ, Figueiredo AJ. Biological maturation of youth athletes: Assessment and implications. *Br J Sports Med*. 2015 Jul 1;49(13):852–9.
20. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. *J Sports Sci*. 2007 Jan 1;25(1):11–31.
21. Beckford TS, Poudevigne M, Irving RR, Golden KD. Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2016;11(3):338–47.
22. Calmeiro L, Tenenbaum G, Eccles DW illiam. Managing pressure: patterns of appraisals and coping strategies of non-elite and elite athletes during competition. *J Sports Sci*. 2014;32(19):1813–20.
23. Gould D, Eklund RC, Jackson SA. Coping strategies used by u.S. olympic wrestlers. *Res Q Exerc Sport*. 1993;64(1):83–93.
24. Nicholls AR, Holt NL, Polman RCJ, Bloomfi J. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *Sport Psychol*. 2006;20:314–29.
25. Van Yperen NW. Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Vol. 23, The Sport Psychologist*. Vaeyens; 2009.
26. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Vol. 6. 2017.
27. Arnold R, Fletcher D. A Research Synthesis and Taxonomic Classification of the Organizational Stressors Encountered by Sport Performers. *J Sport Exerc*

- Psychol [Internet]. 2012 [cited 2023 Feb 9];34:397–429. Available from: <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>
28. Arnold R, Fletcher D, Daniels K. Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *J Sports Sci*. 2017 Apr 3;35(7):694–703.
  29. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company; 1984.
  30. Anshel MH, Sutarso T. Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychol Sport Exerc*. 2007 Jan;8(1):1–24.
  31. Coimbra DR, Bara Filho M, Andrade A, Miranda R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade*. 2013;9(1):94–105.
  32. Hoar SD, Crocker PRE, Holt NL, Tamminen KA. Gender Differences in Adolescent Athletes' Coping with Interpersonal Stressors in Sport: More Similarities than Differences? *J Appl Sport Psychol* [Internet]. 2010 Apr 30;22(2):134–49. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413201003664640>
  33. Nicholls AR, Polman R, Levy AR, Taylor J, Cobley S. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *J Sports Sci*. 2007 Oct;25(13):1521–30.
  34. Nicolas M, Gaudreau P, Franche V. Perception of coaching behaviors, coping, and achievement in a sport competition. *J Sport Exerc Psychol*. 2011;33(3):460–8.
  35. Holt NL, Hoar S, Fraser SN. How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research. *Eur J Sport Sci*. 2005;5(1):25–39.
  36. Verardi CEL, Miyazaki MC de OS, Nagamine KK, Lobo AP da S, Domingos NAM. Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia*. 2012;29(3):305–13.
  37. Nicholls A, Polman R, Morley D, Taylor NJ. Coping and Coping Effectiveness in Relation to a Competitive Sport Event: Pubertal Status, Chronological Age, and Gender Among Adolescent Athletes. *J Sport Exerc Psychol*. 2009;31:299–317.
  38. Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD, Bandeira DR. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*. 1998;3(2):273–94.
  39. Suls J, David JP, Harvey JH. *Personality and Coping: Three Generations of Research*. Vol. 64, *Journal of Personality*. 1996.
  40. Folkman S, Lazarus RS. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *J Health Soc Behav*. 1980;21(3):219–39.
  41. Folkman S, Lazarus RS. If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *J Pers Soc Psychol*. 1985;48(1):150–70.
  42. Carver CS, Connor-Smith J. Personality and coping. *Annu Rev Psychol*. 2010 Jan 10;61:679–704.
  43. World Health Organization. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents : helping adolescents thrive. 2020. 1–120 p.

44. Samulski D, Noce F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. 2002;8(4):157–66.
45. Ramos FP, Enumo SRF, de Paula KMP. Motivational theory of coping: A developmental proposal for the analysis of coping with stress. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2015 Apr 1;32(2):269–80.
46. Beresford BA. Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*. 1994;35(1):171–209.
47. Freitas PM, Rocha CM, Chaves da Silva TC. Um Estudo Teórico sobre o Modelo Cognitivo de Estresse e Coping. *Revista Revise*. 2010;1:1–19.
48. Ptacek JT, Pierce GR. Issues in the study of stress and coping in rehabilitation settings. Vol. 48, *Rehabilitation Psychology*. 2003. p. 113–24.
49. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. Vol. 50, *Journal of Personality and Social Psychology*. Vaillant; 1986.
50. Carver CS, Scheier MF. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *J Pers Soc Psychol*. 1994;66(1):184–95.
51. Nicholls AR, Taylor NJ, Carroll S, Perry JL. The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Front Psychol* [Internet]. 2016 Nov 3;7(NOV). Available from: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.01674/full>
52. Nicholls AR, Polman RCJ. Think Aloud: Acute Stress and Coping Strategies during Golf Performances. *Anxiety Stress Coping*. 2008;21(3):283–94.
53. Verardi CEL, Santos AB, Nagamine KK, Carvalho T de, Miyazaki MC de OS. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2014 Aug;20(4):272–5.
54. Gaudreau P, Nicholls A, Levy AR. The Ups and Downs of Coping and Sport Achievement: An Episodic Process Analysis of Within-Person Associations. *J Sport Exerc Psychol*. 2010;32:298–311.
55. Cosma G, Chiracu A, Stepan R, Cosma A, Nanu C, Păunescu C. Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES) [Internet]. 2020;20(3):1380–5. Available from: [www.efsupit.ro](http://www.efsupit.ro)
56. Kruger A, Pienaar AE. Gender differences in the sport psychological skills profile of adolescent sport participants. *International SportMed Journal*. 2014;15(4):474–82.
57. Abrahamsen FE, Roberts GC, Pensgaard AM. Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychol Sport Exerc*. 2008;9(4):449–64.
58. Hanton S, Fletcher D, Coughlan G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *J Sports Sci*. 2005 Oct;23(10):1129–41.

59. Bebetos E, Antoniou P. Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. *Percept Mot Skills* [Internet]. 2003 Dec 31;97(3\_suppl):1289–96. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>
60. Goyen MJ, Anshel MH. Sources of Acute Competitive Stress and Use of Coping Strategies as a Function of Age and Gender. *Journal Applied Developmental of Psychology*. 1998;19(3):469–86.
61. Kristiansen E, Roberts GC. Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scand J Med Sci Sports*. 2010 Aug;20(4):686–95.
62. Jowett S, Cockerill IM. Olympic medallists’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychol Sport Exerc*. 2003 Oct;4(4):313–31.
63. Jowett S, Ntoumanis N. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scand J Med Sci Sports*. 2004;14:245–57.
64. Pensgaard AM, Roberts GC. Elite athletes’ experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scand J Med Sci Sports*. 2002;12:54–9.
65. Rubio K. Imaginação e criação de Estados Mentais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* . 2008;2(1).
66. St Clair-Thompson H, Bugler M, Robinson J, Clough P, McGeown SP, Perry J. Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educ Psychol (Lond)*. 2015 Oct 3;35(7):886–907.
67. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: Pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*. 2004;55:745–74.
68. Aromataris E, Munn Z. JBI Manual for Evidence Synthesis. In: <https://synthesismanual.jbi.global/>. 2021.
69. Levac D, Colquhoun H, O’Brien KK. Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation Science* [Internet]. 2010;5(69):1–9. Available from: <http://www.cihr-irsc.ca>
70. Tricco AC, Lillie E, Zarin W, O’Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. Vol. 169, *Annals of Internal Medicine*. American College of Physicians; 2018. p. 467–73.
71. Meyers M, Stewart C, Laurent C, LeUnes A, Bourgeois A. Coping Skills of Olympic Developmental Soccer Athletes. *Int J Sports Med* [Internet]. 2008 Dec 11;29(12):987–93. Available from: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-2008-1038679>
72. Nicolas M, Jebrane A. Relationships between Coping Strategies and Defense Mechanisms in Sport Performance. *Psychol Rep*. 2008;103:735–44.
73. Romero Carrasco AE, Campbell RZ, López AL, Poblete IL, García-Mas A. Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *Spanish Journal of Psychology*. 2013 Nov 7;16.
74. Florencia Pinto M, Vázquez N. Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de

- jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*. 2013;22(1):47–52.
75. Tazeegül Ü. The determination of the relationship between motivational trends and the style of coping with stress. *World Appl Sci J*. 2013;21(1):8–14.
76. Naveira AG. Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*. 2015;45(2):161–75.
77. Miranda R, Reis Coimbra D, Miranda Junior MV, Russo AF, Andrade A, Bara Filho M. Habilidades de Coping em Atletas Escolares Brasileiros. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*. 2016;13(1):31–8.
78. Barbosa MLL, Soares De Souza L, Panichi VBS, Diehl ABRP, Cristina De Oliveira C, Saldanha RP, et al. Processo de Coping em atletas do esporte escolar: Um estudo exploratório. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2016;15(1):151–8.
79. Martinent G, Cece V, Elferink-Gemser MT, Faber IR, Decret JC. The prognostic relevance of psychological factors with regard to participation and success in table-tennis. *J Sports Sci*. 2018 Dec 2;36(23):2724–31.
80. Sepúlveda-Paéz G, Díaz-Karmelic Y, Ferrer-Urbina R. Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento Desportivo, en disciplinas Acuáticas Individuales y Colectivas en Deportistas Juveniles de Alto Nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología [Internet]*. 2019;14–6. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/338825647>
81. Pons J, Ramis Y, Viladrich C, Checa I. Anxiety levels and coping styles depending on the perceptual-motor skills of the sport. *Journal of Sport Psychology*. 2020;29(2):105–15.
82. Vesković A, Orlić A, Nešić G. Relationship between basic personality dimensions and dispositional Coping Strategies in Volleyball. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2021 Feb 17;18(3):589–600.
83. Ribeiro de Almeida D, Rodrigues RDOM, Miranda VPN, Pires DA, Penna EM, Miranda Júnior MV. Habilidades de Coping no Futebol de Base. *Revista Brasileira de Futebol*. 2020;13(3):65–79.
84. Engwerda IM, Lidor R, Elferink-Gemser MT. Performance characteristics of top-level youth judokas in light- and heavy-weight categories. *Int J Sports Sci Coach*. 2020 Dec 1;15(5–6):783–92.
85. Silva AA da, Fortes L de S, Carvalho LP da C, Moraes JFVN de, Carvalho RG da S, Nascimento Júnior JRA do. Quality of Coach-Athlete Relationship and Coping as associated Factors of Stress, Anxiety, Burnout, and Depression Symptoms of Soccer Players in Transition to Professional: a Prospective Study. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2022;28.
86. Géczi G, Bognár J, Tóth L, Sipos K, Fügedi B. Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *Int J Sports Sci Coach [Internet]*. 2008 Jun 1;3(2):277–85. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1260/174795408785100716>

87. Bognár J, Géczi G, Szabo A. Coping Skills, Motivational Profiles, and Perceived Motivational Climate in Young Elite Ice Hockey and Soccer. *International Quarterly of Sport Science* [Internet]. 2009;1:1–11. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/237838297>
88. Sagar SS, Lavalée D, Spray CM. Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. Vol. 3, *Journal of Clinical Sports Psychology*. 2009.
89. Sagar SS, Busch BK, Jowett S. Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *J Appl Sport Psychol*. 2010 Apr;22(2):213–30.
90. Bentes LMN, Vasconcelos ÂSB de, Pires DA. Coping Strategies in Young Athletes of Rhythmic Gymnastics: A Sectional Study. *J Phys Educ*. 2019;88(1):762–72.
91. McCreary M, Eubank M, Morris R, Whitehead A. Thinking Aloud: Stress and Coping in Junior Cricket Batsmen During Challenge and Threat States. *Percept Mot Skills*. 2020 Dec 1;127(6):1095–117.
92. Anshel M, Anderson D. Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety Stress Coping*. 2002 Jun;15(2):193–209.
93. Pons J, Viladrich C, Ramis Y, Polman R. The mediating role of coping between competitive anxiety and sport commitment in adolescent athletes. *Spanish Journal of Psychology*. 2018;21.
94. Craft LL, Michelle Magyar T, Becker BJ, Feltz DL. The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *J Sport Exerc Psychol*. 2003;25:44–65.
95. Mcardle S, Moore P. Applying Evidence-Based Principles From CBT to Sport Psychology. *Sport Psychol*. 2012;26:299–310.
96. Leprince C, D'Arripe-Longueville F, Doron J. Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Front Psychol*. 2018 Oct 9;9(OCT).
97. Kimbrough S, Debolt L, Balkin RS. Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball. *Sport J*. 2008;10(1).
98. Kim MS, Duda JL. The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. *Sport Psychol*. 2003;17:406–25.
99. Omar-Fauzee MS, Daud WRBW, Abdullah R, Rashid SA. The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences* [Internet]. 2009;9(1):97–108. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/267392812>
100. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One*. 2021 Aug 1;16(8 August).