



Revista
de Psicologia

ISSN 2179-1740

ANSIEDADE, ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PRÉ-COMPETITIVO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE BASQUETEBOL

*PRE-COMPETITIVE ANXIETY, STRESS, AND COPING OF THE PROFESSIONAL
BASKETBALL PLAYERS*

Karina Aparecida Padilha Clemente¹
Juliana Isquierdo de Souza²
Roberto Luís Lombardi Pellini Fernandes³
Andressa Melina Becker da Silva⁴

Resumo

Alguns fatores estudados pela Psicologia do Esporte, como ansiedade e estresse são considerados fundamentais devido ao seu impacto na vida dos atletas. Antes de intervir é necessário avaliar esses fatores, justificando o presente estudo, o qual objetivou verificar a relação entre ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em jogadores de basquetebol em período de treinamento pré-competitivo. Participaram do estudo uma equipe de basquetebol do interior do estado de São Paulo (N=13), participantes do Novo Basquete Brasil (NBB), com idade entre 18 e 36 anos. Foram aplicados o Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), O Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-SPORT) e o Athletic Coping Skills Inventory- 25BR (ACSI-25BR), tendo os dados analisados no SPSS 23.0 utilizando estatística descritiva, Correlação de Spearman e o teste estatístico Kruskal Wallis ($p \leq 0,05$). Com relação à ansiedade, os atletas obtiveram pior escore nas subescalas Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança. Em estresse, obtiveram bons escores nas subescalas Autoeficácia e Autorregulação e pior escore em Lesões e Estresse Específico. No coping, os melhores escores foram em Confiança e Motivação e o pior em Desempenho Sob Pressão. Conclui-se que a ansiedade, o estresse e não ter um coping adaptativo pode afetar o desempenho dos atletas nesta modalidade e categoria estudada.

Palavras-chave: Basquetebol; psicologia do esporte; estresse; ansiedade; enfrentamento.

Abstract

Some factors studied by Sport Psychology, such as anxiety and stress are considered fundamental due to their impact on athletes' lives. Before intervening, it is necessary to evaluate these factors, justifying the present study, which aimed to verify the relationship between anxiety, stress and coping in basketball players in a period of pre-competitive training. A basketball team from the state of São Paulo (N = 13), participants of the New Basketball Brazil (NBB), aged 18-36 years, participated in the study. The Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-SPORT) and the Athletic Coping Skills Inventory-25BR (ACSI-25BR) were applied and the data analyzed in SPSS 23.0 using descriptive statistics, Spearman correlation and the Kruskal Wallis statistical test ($p \leq 0.05$). Concerning anxiety, athletes scored worse on the Cognitive Anxiety and Self-confidence subscales. In stress, they obtained good scores in the subscales Self-efficacy and Self-regulation and worse score in Injuries and Specific Stress. In coping, the best scores were in Confidence and Motivation and the worst in Performance Under Pressure. It is concluded that anxiety, stress and not having an adaptive coping can affect the performance of the athletes in this modality and category studied.

Keywords: Basketball; sports psychology; stress; anxiety; coping.

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil. E-mail: karinaapclemente@yahoo.com.br. Endereço: Rua Egli dos Santos Moraes, 78. Jardim Dois Corações. Sorocaba-São Paulo. CEP: 18085-762.

² Graduanda em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil. E-mail: isquierdojuliana@gmail.com

³ Graduando em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil. E-mail: robertollpfernandes@gmail.com

⁴ Prof. Dra. em Psicologia, docente nos colegiados de Psicologia e Educação Física da Universidade de Sorocaba, Sorocaba-SP, Brasil. E-mail: andressa.silva@prof.uniso.br

INTRODUÇÃO

No universo esportivo, cada modalidade apresenta seu planejamento de treinamento referente às exigências nos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para o alcance de resultados satisfatórios (Silva et al., 2014). Por isso é importante acompanhar o rendimento dos atletas no contexto esportivo, sendo que o equilíbrio psicológico é fundamental para o alto rendimento em competições. Existem múltiplas variáveis que influenciam a performance de um esportista, entre as quais destacam-se as variáveis psicológicas (Campos, Zagalaz, & Granados, 2015).

Alguns fatores importantes estudados pela Psicologia do Esporte são considerados fundamentais devido ao seu impacto na vida profissional e psicológica dos atletas, sendo eles a ansiedade e o estresse. Segundo Weinberg e Gould (2017), a ansiedade é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, além de estar associado com ativação ou excitação do corpo. O ambiente esportivo competitivo é multifacetado, compreendendo situações que dizem respeito ao jogo, aos sentimentos dos atletas e aos acontecimentos fora da quadra (Machado et al., 2016). O esporte gera emoções e como são reguladoras da ação, o rendimento pode sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. A ansiedade está diretamente ligada à importância da competição e de cada jogo, à distância de casa, viagem, mudança de hábitos, adaptação ao clima e fuso horário, entre outros aspectos que provocam um aumento da ansiedade (Cano, 2015).

Outro fator que pode comprometer o rendimento de atletas é o estresse. Este é um processo que ocorre quando há um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas e a capacidade de resposta sob condições em que há falha em satisfazer aquela demanda de importantes consequências (Rubio, 2003). As principais fontes de estresse no atleta são relacionadas ao seu desempenho, questionamento do talento, tempo para treino, capacidade de comunicação com o técnico, perigo físico, experiências traumáticas, entre outras. As situações como importância da competição, incerteza do resultado, percepção de situações ameaçadoras, atleta com baixa autoestima e grau de ansiedade perante observações de outros também são fatores importantes que podem gerar um grau alto de estresse. (Samulski, 2009). É importante, uma vez que os atletas estejam expostos a diferentes agentes estressores estudarem diferentes formas de treinamentos mentais e psicológicos, para estes problemas não interferirem no resultado de uma prova (Markus, 2016).

Diante dos fatos apresentados é de extrema

importância que o atleta desenvolva estratégias a fim de dominar seu aspecto psicológico para as competições e como consequência manter o equilíbrio de sua capacidade física e emocional para assim obter um resultado positivo em seu desempenho (Araújo, 2008). Ellen Skinner e colaboradores, em um estudo de revisão sistemática organizaram em categorias as estratégias de enfrentamento em um sistema hierárquico (Skinner et al., 2003). Na base do sistema (nível “mais baixo”), estão os comportamentos de *coping*, que são as respostas do indivíduo para lidar com as situações estressantes, as quais geralmente compõem as escalas de *coping*. No nível acima, estão as “estratégias de enfrentamento” (*ways of coping*), que são agrupamentos de comportamentos de *coping* a partir de seu propósito, significado ou valor funcional. E, no nível mais alto, estão as “famílias de *coping*”, que são classificações das estratégias de enfrentamento que fazem a ligação com os processos adaptativos, e são multidimensionais e multifuncionais (Ramos, Enumo, & Paula, 2015; Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003; Silva, 2016).

O *coping* no contexto esportivo tenta controlar os estressores com os quais os atletas convivem diariamente, buscando uma regulação emocional frente aos problemas (Evans, Hoar, Gebotys, & Marchesin, 2014; Nicholls; Levy; Perry, 2015; Nicholls; Polman; Levy, 2012). No esporte é perceptível esse enfrentamento para a autorregulação, pois o esportista precisa manter um foco e direcionar suas energias para mantê-lo e conseguir alcançar seus objetivos (Coimbra, Bara Filho, Andrade, & Miranda, 2013).

No basquetebol, caracterizado como um esporte decidido por detalhes, nos quais aproveitamento nos arremessos, assistências, rebotes, bolas perdidas e recuperadas são detalhes técnicos muito importantes para o desenvolvimento do jogo, as estatísticas realçam exatamente esses dados, que são necessários para a evolução de uma equipe, mostrando tanto seus pontos fracos e fortes quanto os das equipes adversárias. Uma equipe que deseja evoluir e ser a melhor não pode ignorar todas essas informações, podendo usá-las a seu favor nos treinamentos (Carvalho & Folle, 2014).

A ansiedade, o estresse e as estratégias de enfrentamento, são fundamentais para uma boa saúde psíquica e bons desempenhos esportivos, caso estejam controlados. Com este estudo, objetivou-se verificar quais são os níveis de ansiedade, estresse e de estratégias de enfrentamento evidenciados por atletas de basquetebol de alto rendimento em momento pré-competitivo. O presente artigo foi composto pelos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos no período pré-competitivo do Campeonato Novo Basquete Brasil (NBB).

MÉTODO

Participantes

A amostra foi constituída por 13 jogadores de uma equipe de basquetebol do interior do estado de São Paulo, participantes do Novo Basquete Brasil (NBB), com idades entre 18 e 36 anos ($M = 23,08$; $DP = 5,14$). Dentre eles, 92,31% ($n=12$) são casados e 7,69% ($n = 1$) solteiro.

Quanto ao nível de escolaridade, a maioria possui ensino médio completo ($n = 5$), seguido de superior completo ($n = 4$), superior incompleto ($n = 3$) e apenas 1 jogador possui pós-graduação. Todos são atletas profissionais, sendo o basquete sua única profissão. 76,92% dos jogadores recebem apoio da família. Em relação ao tempo de prática do basquete, o número variou de 4 a 28 anos ($M = 14,08$; $DP = 7,15$), sendo que dois atletas praticam há 9 anos, dois atletas praticam há 13 anos, dois atletas praticam há 20 anos, o restante dos jogadores apresenta frequência única em cada ano indicado. Já o tempo em que competem variou de 1 a 22 anos ($M = 7,46$; $DP = 5,83$), sendo que 3 competem há 7 anos, dois competem há 6 anos e há 1 ano e o restante dos jogadores apresenta frequência única em cada ano indicado.

Instrumentos

Foram utilizados instrumentos já validados e com níveis de confiabilidade assegurados por pesquisas anteriores, embasando-se nos objetivos propostos. Além disso, utilizou-se um instrumento de caracterização da amostra criado especificamente para esta pesquisa, para compreensão dos aspectos sócio demográficos de cada atleta. Os instrumentos são apresentados a seguir:

a) Caracterização da Amostra – Um questionário desenvolvido exclusivamente para essa pesquisa. Composto por 13 perguntas, como por exemplo, idade, estado civil, escolaridade, entre outras, para verificação do perfil da amostra.

b) Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) – O instrumento avalia ansiedade em situação de competição e possui 27 itens em formato likert com quatro níveis possíveis de avaliação para assinalar a frequência de ocorrência. (Bartholomeu, Montiel, & Machado, 2013). Embora tenham poucos estudos no Brasil sobre o CSAI-2 (Bartholomeu et al., 2013), considera-se que este é um importante instrumento na avaliação da ansiedade-estado no âmbito esportivo exterior e nacional, pois foi aplicado a diversas

modalidades esportivas, como atletismo, natação, ginástica, judô, luta livre, badminton (Coelho et al., 2007), futebol, voleibol, handebol, basquetebol, tênis de mesa, jiu-jítsu, karatê, corrida, surfe e natação (Fernandes; Vasconcelos-Raposo, 2012).

c) Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-SPORT) (Kellman; Kallus, 2001) – mede o estresse e a recuperação em atletas e é utilizado pelos Comitês Olímpicos Alemão e Americano como instrumento oficial de monitoramento de treinamento (Costa; Samulski, 2005). Possui 77 questões, em uma escala de seis pontos (1 – Pouquíssimas Vezes a 6 – Sempre). É solicitado que o indivíduo leve em consideração os três últimos dias em relação a comportamentos, sentimentos e emoções vivenciados. O instrumento original contém 19 fatores: Estresse Geral, Estresse Emocional, Estresse Social, Fadiga, Perda de Energia, Queixas Físicas, Sucesso, Recuperação Social, Recuperação Física, Bem-estar Geral, Qualidade de sono, Distúrbios nos intervalos, Exaustão Emocional, Lesões, Estar em Forma, Aceitação Pessoal, Autoeficácia, e Autorregulação. São também computados valores totais: Escala de Estresse Geral, Escala de Estresse Específico, Escala de Estresse Global, Escala de Recuperação Geral, Escala Áreas de Recuperação, Escala Recuperação Global.

d) Athletic Coping Skills Inventory – 25BR (ACSI-25BR) – É um instrumento que avalia diferentes estratégias de enfrentamento ao estresse em ambiente esportivo. Sua versão original contém 28 itens e, no Brasil, foi validado por Coimbra (2011) o qual, após análise fatorial exploratória, optou por remover três itens, sendo assim, a versão brasileira contém 25 itens, com boas propriedades psicométricas.

Procedimentos e Análises de Dados

Houve o contato inicial com a instituição para autorização da pesquisa. Com isso, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade (CAAE: 65207417.7.00005500; Parecer 2.073.633). A aplicação dos instrumentos ocorreu no próprio ginásio de esportes, onde a equipe treinava, em uma sala destinada para reuniões. Esse procedimento ocorreu após os atletas assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os quais aceitaram participar da pesquisa. Todo o suporte foi dado aos atletas pela pesquisadora responsável e por três alunos de graduação em Psicologia, bolsistas em projetos de iniciação científica e de extensão.

Primeiramente os testes foram corrigidos conforme o proposto pelos autores que os validaram e

seus resultados tabulados em planilha de Excel. Os dados foram analisados no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23.0, utilizando-se estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, mediana, erro-padrão e frequência), Correlação de Spearman e teste estatístico Kruskal-Wallis, a um nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Após a análise dos dados no software SPSS 23.0, pode-se observar os resultados das escalas referentes à ansiedade, estresse e estratégias de *coping*. Em relação à avaliação da ansiedade, a aplicação do teste indicou uma ansiedade cognitiva com mediana 2,75 (EP = 0,14), mediana 2,33 (EP=0,14) para ansiedade somática e para a autoconfiança mediana de 1,66 (EP = 0,05). Como é possível perceber na Tabela 1, a ansiedade cognitiva foi a que apresentou pior escore, assim como uma baixa autoconfiança.

Em relação ao estresse, é possível observar com base na Tabela 2, que as subescalas Autoeficácia e Autorregulação apresentam uma mediana 4,50 (EP= 0,22 e 0,19), ou seja, os jogadores possuem um bom escore de Autoeficácia e Autorregulação, seguido de bons escores de Recuperação Social 4,25 (EP=0,31) e Sucesso 4,25 (EP=0,22). Em contrapartida, a subescala Lesões contém a mediana 3,75 (EP=0,30) seguida de Fadiga, com mediana 3,50 (EP=0,31) e Estresse-pressão com mediana 3,25 (EP=0,31), sendo considerados escores ruins para os atletas.

Levando em consideração os resultados analisados das Escalas Gerais, observam-se bons escores de Recuperação Global com mediana 3,96 (EP=0,17), Áreas de Recuperação 3,87 (EP=0,18) e Recuperação Geral com 3,60 (EP=0,20). Os piores escores se referem às escalas Estresse Específico com mediana 3,30 (EP=0,25), Estresse Global com 2,70 (EP=0,22) e por último a escala Estresse Geral com 2,50 (EP=0,18).

Com relação à avaliação do *coping* (Tabela 3), os resultados com melhores escores são das subescalas Confiança/Motivação com mediana de 8 (EP=0,51), Lidar com Adversidades 7 (EP=0,76), e Livre de Preocupação com 6 (EP=0,56). Os piores escores são das subescalas Desempenho sob Pressão com mediana 2 (EP=0,21) e Treinabilidade com 4 (EP=0,37).

Além dos resultados descritivos das subescalas de Ansiedade, Estresse e *coping*, foi realizada uma Análise de Correlação de Spearman. Na Tabela 4 é possível verificar a relação do instrumento que avalia a ansiedade – e suas subescalas – com os outros

instrumentos e na Tabela 5 é possível verificar a relação do instrumento que avalia o *coping* – e suas subescalas – com os outros instrumentos. Como foram gerados muitos resultados, optou-se por apresentar na Tabela 4 e 5, apenas os resultados significativos, para visualmente facilitar a leitura.

Percebe-se pelas Tabelas 4 e 5 que muitas subescalas dos testes foram relacionadas significativamente. Vale a pena destacar que existiram tanto correlações positivas (diretamente proporcionais), quanto correlações negativas (inversamente proporcionais).

Foi utilizado também, o teste estatístico Kruskal Wallis, para mostrar se existe relação entre ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em relação à posição do jogador e o teste mostrou existir diferença significativa para Confiança/Motivação ($p = 0,042$), sendo que os armadores apresentaram maior Confiança/Motivação. Também foi estatisticamente significativa à relação entre posição do jogador e queixas somáticas ($p=0,035$), sendo que os pivôs têm mais queixas somáticas.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo mostraram que a ansiedade cognitiva e o estresse são fatores com os quais os jogadores não sabem lidar adequadamente, e de acordo com a literatura, isso pode ser notado em diversos níveis de competição, sejam amadores ou profissionais (Weinberg & Gould, 2015). Depara-se com atletas que não conseguem obter seu melhor desempenho devido a dificuldades para lidar com os estados emocionais. Desta maneira, torna-se imprescindível destacar que alguns clubes e principalmente seleções começam a compreender a importância e influência dos estados emocionais e iniciaram trabalhos conjuntos com psicólogos visando possibilitar um melhor equilíbrio emocional e assim majorar o rendimento de seus atletas (Cano, 2015).

Analisando os resultados de estresse, obtiveram-se bons escores nas subescalas Autoeficácia e Recuperação Global e escores ruins nas subescalas Lesões e Estresse Específico, conforme mostra a Tabela 2. Em um estudo realizado por Markus (2016) relacionado ao estresse e com 14 atletas, seus resultados mostram que além de uma resposta de dor física, também é relatada uma dor psicológica que impede de realizar a ação motora necessária com total perfeição, conforme mostra o presente estudo, com relação ao escore obtido na subescala “lesões”.

De acordo com a Tabela 3, os melhores escores apresentados de acordo com o *Coping*, foi o de

Confiança e Motivação, em contrapartida, o pior foi o de Desempenho Sob Pressão. Um estudo realizado com 47 atletas de uma equipe de voleibol do estado do Paraná, sendo 24 atletas do sexo feminino e 23 do sexo masculino, observou que atletas do sexo masculino demonstraram níveis mais elevados de autoconfiança do que as atletas femininas (Machado et al., 2016). No presente estudo, a autoconfiança dos atletas apareceu como um alto escore relacionado a estratégias de *coping*. A diferença na autoconfiança entre atletas femininos e masculinos pode ser explicada pelo momento importante da competição, o qual exige dos atletas maior confiança em suas capacidades e desempenho (Machado et al., 2016).

Com relação ao Desempenho Sob Pressão, um estudo de revisão de literatura nos mostra que se torna imprescindível destacar que os aspectos fisiológicos e psicológicos de jovens atletas não se encontram eficientemente maduros para lidar com cobranças e pressões advindas do meio esportivo, cabendo aos sujeitos envolvidos na prática do basquetebol (técnicos, diretores, pais, patrocinadores, psicólogo do esporte e atletas) fazer uso da psicologia do esporte a fim de objetivar-se um bom rendimento (Cano, 2015).

Além dos instrumentos utilizados, foi realizada uma Análise de Correlação de Spearman, a um nível de significância de $p \leq 0,05$. Os resultados de acordo com as repostas dos atletas mostram que de acordo com a Ansiedade Cognitiva, quanto menos o atleta souber lidar com ela, mais ele apresentará características de Queixas Somáticas. De acordo com Assis et al. (2013), as doenças/queixas psicossomáticas são difíceis de ser detectadas, pois causam sintomas físicos, porém sem causas orgânicas, se constituindo por causas emocionais, onde uma angústia (de base psíquica), por exemplo, geraria um mal-estar tão grande que afeta o corpo físico do indivíduo. Podendo assim, desencadear outros problemas psíquicos e físicos no atleta que prejudica seu desempenho. Na Ansiedade Somática, quanto mais o atleta souber lidar com ela, mais ele saberá lidar com o Estresse/Pressão.

Com relação às estratégias de enfrentamento, quanto menos o atleta souber lidar com Metas/Preparação Mental, mais ele apresentará Perturbação no Intervalo. Na subescala Confiança/Motivação, quanto menos o atleta possuir essas características, mais ele terá Estresse Específico. Como explicam Weinberg e Gould (2017), as habilidades psicológicas também precisam ser treinadas, não apenas as físicas.

Em relação à posição do jogador, os armadores apresentaram maior Confiança/Motivação, sendo que os pivôs apresentaram mais Queixas Somáticas. Um

estudo realizado por Carvalho e Folle (2014), com 34 jogadores de basquetebol de quatro times semifinalistas do NBB, mostra-nos que os resultados evidenciam equilíbrio no número de jogos, quando observada a posição dos jogadores, tendo sido os armadores aqueles que se mantiveram mais tempo em quadra durante as partidas. No que se refere às tentativas de arremessos e aos pontos convertidos, as estatísticas demonstraram que os armadores, seguidos pelos laterais, foram os atletas com médias mais elevadas nessas ações. Contudo, os pivôs tiveram um número de tentativas ligeiramente menores que os armadores e os laterais. As estatísticas dos arremessos de três pontos e de lances livres revelam que os armadores, seguidos dos laterais, se destacaram na conversão desses fundamentos em relação aos pivôs, principalmente nos arremessos de três pontos. Sendo assim, pode-se relacionar o resultado do presente estudo com o estudo feito pelos autores Carvalho e Folle (2014), pois os armadores se destacam por apresentarem maior Confiança/Motivação e os pivôs apresentam certa desvantagem por apresentarem Queixas Somáticas relativas.

De acordo com a pesquisa realizada por Cano (2015), fica clara a influência de diversos fatores psicológicos, a inter-relação entre eles e a não possibilidade de separá-los. Podem ser trabalhados individualmente, dando maior enfoque a um ou outro estado emocional, mas jamais considerados não influenciados pelos demais, são individuais e coletivos ao mesmo tempo, assim como os atletas que influenciam no rendimento dos demais atletas e da equipe, e por eles são influenciados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com relação à ansiedade, os atletas obtiveram pior escore nas subescalas Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança. No quesito estresse, obtiveram bom escore nas subescalas Autoeficácia e Autorregulação e pior escore em Lesões e Estresse Específico. No *coping*, os melhores escores foram em Confiança e Motivação e o pior em Desempenho Sob Pressão. Conclui-se que a ansiedade, o estresse e não possuir um *coping* adaptativo pode afetar o desempenho dos atletas na situação competitiva nesta modalidade e categoria estudada. Além disso, amadores apresentam maior confiança/motivação, enquanto pivôs apresentam mais queixas somáticas.

Com relação aos resultados apresentados, a ansiedade cognitiva dos jogadores, o estresse e as estratégias de *coping* devem ser trabalhadas, pois são fatores poderosos no rendimento ao decorrer da competição, que podem ajudar ou prejudicar o jogador

em quadra, de acordo com a intensidade em que aparecem. Embora os resultados deste estudo forneçam importantes parâmetros sobre a ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento, algumas limitações devem ser levadas em consideração, considerando a saída de vários jogadores durante o Campeonato avaliado em questão, o que impactou diretamente no resultado da pesquisa. Futuras pesquisas devem examinar as relações entre estas variáveis em atletas em diferentes níveis competitivos, além de aumentar o tamanho da amostra e analisar a evolução destas relações ao longo da temporada de outras equipes e até mesmo com outras modalidades esportivas, como também do gênero feminino.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPQ com bolsa Pibic para o terceiro autor e a Universidade de Sorocaba com bolsas de Iniciação Científica para a primeira autora e de Extensão para a segunda autora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, E. (2008). Biofeedback e Gestalt-Therapy. *Revista IGT na Rede*, 5(8), 70-98. Disponível em <http://www.igt.psc.br>. Acesso em 08 de agosto de 2018.
- Assis, C. L., Barbosa, E., Diniz, E., Santana, L. C., Moreira, N. V., Oliveira, S. M., & Lima, U. D. C. (2013). Percepções e práticas sobre psicossomática em profissionais de saúde de Cacoal e Nova Brasilândia/RO. *Aletheia*, 40(1), 74-86. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 08 de agosto de 2018.
- Bartholomeu, D., Montiel, J. M., & Machado, A. A. (2013). Avaliação da Escala Likert dos Itens do CSAI-2 em Atletas. *Interação Psicológica*, 17(1), 79-89. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/viewFile/26775/21322>. Acesso em 20 de jul. 2018.
- Campos, G. G., Zagalaz, J. C., & Granados, S. R. (2015). Correlational study of psychological variables self-confidence and anxiety. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(4), 352-369. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742015000400003>
- Cano, E. S. (2015). *Ansiedade e Pensamentos Automáticos em Jogadores de Basquetebol*. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado Educação Física, Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Unesp.
- Carvalho, A. B. C., & Folle, A. (2014). Perfil Estatístico dos Atletas do NBB- 2009/2010. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13(1), 59-70. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4362/4988> Acesso em 08 de agosto de 2018.
- Coelho, E. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2007). Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. *Motricidade*, 3(3), 73-82. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v3n3/v3n3a08.pdf> Acesso em 08 de agosto de 2018.
- Coimbra, D. R. (2011). *Validação do questionário "Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)" para a língua portuguesa do Brasil*. Dissertação de Mestrado não publicada da Universidade Federal de Juiz de Fora.
- Coimbra, D. R., Bara Filho, M., Andrade, A., & Miranda, R. (2013). Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(1), 95-106. Doi: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9\(1\).xxx](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9(1).xxx)
- Costa, L. O., & Samulski, D. M. (2005). Processo de validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, 13(1), 79-86. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/615/627> Acesso em 08 de agosto de 2018.
- Evans, M. B., Hoar, S. D., Gebotys, R. J., & Marchesin, C. A. (2014). Endurance athletes coping function use during competitive suffering episodes. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 368-375. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2013.832803>
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 679-687. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>
- Kellman, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes: Use manual*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiére, S. M., Osiecki, A.

- C. V., Lirani, L. S., & Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré- competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-67. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000401061>
- Markus, E. D. (2016). *Fatores de estresse na orientação: um estudo com atletas militares*. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado em Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17(1), 32-39. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.004>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sports and Exercise*, 13(3), 263-270. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(2), 269-279. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Rúbio, K. (2003). *Análise social do fenômeno esportivo e o papel do psicólogo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas*. 2ª ed. Barueri: Editora Manole.
- Silva, A. M. B. (2016). *Uma proposta de avaliação e intervenção psicológica no enfrentamento da dor em bailarinos*. Tese de Doutorado não publicada, Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, SP.
- Silva, M. M. F., Vidual, B. P., Oliveira, R. A., Yoshida, H. M., Borin, J. P., & Fernandes, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(4), 585-596. Doi: <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.24347>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (6ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lista de Anexos

Tabela 1. Resultados descritivos das subescalas do CSAI-2

Tabela 2. Resultados descritivos das subescalas do RESTQ-SPORT

Tabela 3. Resultados descritivos para o instrumento ACSI-25BR

Tabela 4. Correlações significativas das subescalas do instrumento CSAI-2

Tabela 5. Correlações significativas das subescalas do instrumento ACSI-25BR

Tabela 1. Resultados descritivos das subescalas do CSAI-2

Subescalas	Baixo f(%)	Médio f(%)	Alto f(%)
Ansiedade cognitiva	3 (23,10)	8 (61,50)	2 (15,40)
Ansiedade somática	4 (30,80)	9 (69,20)	-
Autoconfiança	13 (100,00)	-	-

Tabela 2. Resultados descritivos das subescalas do RESTQ-SPORT

Subescalas	Mediana (Erro-padrão)	Baixo f(%)	Médio f(%)	Alto f(%)
Estresse geral	2,00 (0,24)	13 (100)	-	-
Estresse emocional	2,75 (0,23)	5 (38,50)	8 (61,50)	-
Estresse social	1,75 (0,25)	9 (69,20)	4 (30,80)	-
Estresse – pressão	3,25 (0,26)	5 (38,50)	8 (61,50)	-
Fadiga	3,50 (0,31)	2 (15,40)	6 (46,20)	5 (38,5)
Falta de energia	1,75 (0,17)	10 (76,90)	3 (23,10)	-
Queixas somáticas	2,75 (0,24)	4 (30,80)	9 (69,20)	-
Sucesso	4,25 (0,22)	1 (7,70)	3 (23,10)	9 (69,20)
Recuperação social	4,25 (0,31)	1 (7,70)	3 (23,10)	9 (62,20)
Recuperação física	3,25 (0,29)	1 (7,70)	13 (100)	5 (38,50)
Bem-estar geral	3,75 (0,28)	1 (7,70)	6 (46,20)	6 (46,20)
Qualidade do sono	3,00 (0,20)	-	10 (76,90)	3 (23,10)
Perturbações nos intervalos	3,25 (0,33)	5 (38,50)	5 (38,50)	3 (23,10)
Exaustão emocional	2,50 (0,32)	4 (30,80)	7 (53,80)	2 (15,40)
Lesões	3,75 (0,30)	1 (7,70)	5 (38,50)	7 (53,80)
Estar em forma	3,75 (0,22)	-	8 (61,50)	5 (38,50)
Aceitação	3,50 (0,25)	-	9 (69,20)	4 (30,80)
Autoeficácia	4,50 (0,22)	1 (7,70)	2 (15,40)	10 (76,90)
Autoregulação	4,50 (0,19)	-	3 (23,10)	10 (76,90)
Escalas gerais	Mediana (Erro-padrão)	Baixo f(%)	Médio f(%)	Alto f(%)
Estresse geral	2,50 (0,18)	3 (23,10)	10 (76,90)	-
Estresse específico	3,30 (0,25)	2 (15,40)	9 (69,20)	2 (15,40)
Estresse global	2,70 (0,22)	3 (23,10)	9 (69,20)	1 (7,70)
Recuperação geral	3,60 (0,20)	1 (7,70)	8 (61,50)	4 (30,80)
Áreas de recuperação	3,87 (0,18)	-	7 (53,80)	6 (46,20)
Recuperação global	3,96 (0,17)	-	7 (53,80)	6 (46,20)

Tabela 3. Resultados descritivos para o instrumento ACSI-25BR

Subescalas	Mediana (Erro-padrão)	Baixo f(%)	Médio f(%)	Alto f(%)
Lidar com adversidades	7,00 (0,76)	3 (23,10)	5 (38,50)	5 (38,50)
Desempenho sob pressão	2,00 (0,21)	3 (23,10)	6 (46,20)	4 (30,80)
Metas/preparação mental	6,00 (0,44)	2 (15,40)	10 (76,90)	1 (7,70)
Concentração	5,00 (0,52)	3 (23,10)	10 (76,90)	-
Livre de preocupação	6,00 (0,56)	3 (23,10)	8 (61,50)	2 (15,40)
Confiança/motivação	8,00 (0,51)	3 (23,10)	10 (76,90)	-
Treinabilidade	4,00 (0,37)	6 (46,20)	7 (53,80)	-

Tabela 4. Correlações significativas das subescalas do instrumento CSAI-2

	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Autoconfiança
Ansiedade somática	-0,579*		
Lidar com adversidades	-0,586*		
Concentração	0,611*	-0,791**	
Livre de preocupação	-0,711**	0,751**	
Confiança/motivação	0,636*		
Subescala Estresse geral	-0,605*	0,626*	
Estresse/pressão	-0,623*	0,806**	
Queixas somáticas	-0,735**	0,654*	
Recuperação física	0,647*		
Exaustão emocional	-0,626*		
Desempenho sob pressão		-0,591*	
Escala estresse geral	-0,672*	0,757**	
Aceitação			-0,646*
Autoeficácia			-0,576*
Autoregulação			-0,776**
Escala áreas de recuperação			-0,555*
Recebe apoio da família		-0,635*	
Anos que pratica basquete		-0,789**	

Nota: *p<0,05; **p<0,001

Tabela 5. Correlações significativas das subescalas do instrumento ACSI-25BR

	Lidar com adversidades	Desempenho sob pressão	Metas/preparação mental	Concentração	Livre de preocupação	Confiança/motivação	Treinabilidade
Recuperação física	0,585*	0,607*			-0,681*	0,596*	
Estresse geral	-0,755**					-0,657*	
Falta de energia	-0,597*						-0,728**
Perturbação no intervalo	-0,623*		-0,724**			-0,673*	-0,615*
Fadiga		-0,583*					-0,589*
Queixas somáticas		-0,869**			0,830**	-0,637*	
Exaustão emocional		-0,626*			0,722**	-0,585*	-0,670*
Estresse/pressão				0,781**	0,736**		
Lesões					0,617*		
Estresse social							-0,614*
Escala de estresse geral	-0,689**	-0,627*			0,669*	-0,704**	

Nota: *p<0,05; **p<0,001