







O papel preditivo do coping em atletas

Predictive role of coping on athletes

Adson Alves da Silva^{1*} , Leonardo de Sousa Fortes² , Leandro Paim da Cruz Carvalho¹ ,
José Fernando Vila Nova de Moraes¹ , Roseana Pacheco Reis Batista¹ ,
José Roberto Andrade do Nascimento Júnior¹ 

RESUMO

Este estudo investigou as relações das estratégias de coping sobre o estresse, e os sintomas de ansiedade em atletas de futebol da categoria sub-20. Participaram 23 atletas de quatro equipas do Campeonato Baiano sub-20 2019. Como instrumentos foram utilizados o Inventário Atlético de Estratégias de *Coping*, o *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* e o *Competitive State Anxiety Inventory-2R*. A análise de dados foi conduzida por meio das análises de correlação de Pearson e Regressão Linear Múltipla ($p < 0,05$). Os resultados indicaram que no início da época o *coping* se relacionou com a Ansiedade (Cognitiva, $R^2 = 0,43$; Autoconfiança, $R^2 = 0,30$; $p < 0,05$). Enquanto que, no final da época, relacionou-se com o estresse ($R^2 = 0,18$; $p < 0,05$), Ansiedade (AC, $R^2 = 0,66$; $p < 0,05$). Conclui-se que, no final da época, a magnitude das relações do coping sobre o estresse e a ansiedade foram potencializadas nos jovens jogadores de futebol da categoria Sub-20.

PALAVRAS-CHAVE: futebol; estresse; ansiedade; *coping*.

ABSTRACT

This study investigated the relationship between coping strategies on stress and anxiety symptoms in under-20 soccer players. Twenty-three athletes from four teams from the 2019 Bahia Under-20 Championship participated. The Athletic Coping Strategy Inventory, the Daily Analysis of Life Demands in Athletes and the Competitive State Anxiety Inventory-2R were used. Data analysis was conducted using Pearson's correlation analysis and Multiple Linear Regression ($p < 0.05$). The results indicated that coping was related to anxiety at the beginning of the season (Cognitive, $R^2 = 0.43$; Self-confidence, $R^2 = 0.30$; $p < 0.05$). While, at the end of the season, with stress ($R^2 = 0.18$; $p < 0.05$), Anxiety (AC, $R^2 = 0.66$; $p < 0.05$). It is concluded that, at the end of the epoch, the magnitude of coping relationships on stress and anxiety were enhanced in young football players in the Under-20 category.

KEYWORDS: football; stress; anxiety; coping.

INTRODUÇÃO

É notável nos últimos anos, o crescente número de jovens integrados nas mais variadas modalidades desportivas (Caine & Provance, 2018). Entretanto, o futebol e o futsal se destacam pela sua popularidade mundial e a grande visibilidade que possui entre os jovens (Giulianotti, 2012). A prática do futsal apresenta particularidades que direcionam

ao aperfeiçoamento dos níveis físicos, técnicos, táticos e psicológicos do indivíduo envolvido nas dinâmicas desse jogo (Nascimento Junior et al., 2020).

Se tratando dos aspectos físicos, técnicos e táticos, sua prática envolve a execução de esforços de caráter intermitente, além de capacidades físicas e motoras, tais como: resistência, força, velocidade, resistência de velocidade, agilidade,

¹Universidade Federal do Vale do São Francisco – Petrolina (PE), Brasil.

²Universidade Federal da Paraíba – João Pessoa (PB), Brasil.

*Autor correspondente: Avenida José de Sá Maniçoba, s/n, Centro – CEP: 56304-917 – Petrolina (PE), Brasil. E-mail: alvesadson10@gmail.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** Este estudo foi financiado em parte pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código Financeiro 001.

Recebido: 13/05/2021. **Aceito:** 06/09/2021.

flexibilidade e coordenação motora (Ré, 2008). A evolução técnica e tática e a necessidade de uma rápida tomada de decisão durante as partidas, exigem também dos praticantes uma alta demanda cognitiva (Hicheur et al., 2020).

No que diz respeito aos aspectos psicológicos relacionados ao Futebol, pesquisadores referem na área tem buscado pormenorizar as investigações relacionadas as inúmeras variáveis psicológicas que podem contribuir para o sucesso de atletas (Nascimento Junior, Vieira, Souza, & Vieira, 2011; Nascimento Junior, Vieira, Rosado, & Serpa, 2012; Gaion Rigoni, Nascimento Junior, Belem, Vieira, & McDonald, 2018; Nascimento Junior, Vissoci, & Vieira, 2018). Visto que, apenas 1% dos jovens que sonham ser jogadores de futebol conseguem se tornar profissionais (Cardoso, 2015).

É sabido que alguns factores contribuem para essa estimativa, entre eles; as intensas cargas dos treinos, distância da família e amigos, limitação das atividades sociais, risco de lesões e a capacidade de gerenciar o estresse e a ansiedade (Ivarsson, Johnson, & Podlog, 2013). Dessa forma, quando esses factores destoam da capacidade de resposta do atleta, eles podem reportar altos níveis de estresse (Brink, Visscher, Coutts, & Lemmink, 2012; Kellmann et al., 2018) que, por conseguinte, pode desencadear sintomas de ansiedade disfuncional (Oliveira & Gonzalez, 2020). Caracterizada por reações fisiológicas e psicológicas negativas, esse estágio da ansiedade compromete o rendimento nos treinos e competições (Bicalho, Melo, Boletini, Costa, & Noce, 2016; Fortes et al., 2018). Com a constante pressão e cobrança por bom desempenho, a ansiedade pode comprometer o rendimento dos atletas em treinos e competições (Bicalho & Costa, 2018).

Entretanto, os atletas dispõem de recursos próprios para superar os estressores presentes no desporto de elite, as cientificamente conhecidas habilidades de *coping* (Aroni, Bagni, Bocchio, Filho, & Machado, 2019). Folkman (1984) postula que o *coping* é um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais. É esse processo de enfrentamento cognitivo ajuda os atletas a vencerem os estressores precursores da ansiedade, além do *burnout* e da depressão (Fletcher & Sarkar, 2012).

Nessa perspectiva, é sabido que a incapacidade do atleta de lidar com o estresse é uma das principais barreiras para se atingir o melhor desempenho (Gomes, 2013). Ademais, a ansiedade pode dificultar ações básicas do futebol como passes, finalizações, compreensão das jogadas, entendimento técnico e tático (Román & Savoia, 2003), bem como, varia seus níveis em decorrência da importância dada a acontecimentos (Bartholomeu et al., 2010).

Por fim, sabe-se que a categoria sub-20 é tida como um período instável e de grande carga emocional para os atletas,

por se tratar da última fase de transição de carreira para a equipa principal (Paína, Fecho, Peccin, & Padovani, 2018). Bem como entende-se que a sobrecarga psicológica pode ser diferente ao longo de uma época (Moreno-Fernández et al., 2019). Frente as considerações supracitadas, o presente estudo visa contribuir com a literatura, visto que, direcionará profissionais do desporto, bem como orientará esses profissionais a utilizar do desenvolvimento de capacidades cognitivas comportamentais em busca de proteger a saúde mental de atletas de futebol. Além de chamar atenção a respeito de uma possível sobrecarga psicológica diferente entre o início e o final de uma época. Nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo foi investigar as relações das estratégias de coping com os níveis de estresse, ansiedade entre o início e final da época de atletas de futebol da categoria sub-20. As hipóteses do estudo são de que: O momento final da época terá maior influência negativa sobre as estratégias de *coping* e positiva sobre os níveis de estresse e ansiedade; As estratégias de *coping* estarão relacionadas negativamente com sintomas de estresse e ansiedade, em diferentes níveis a depender do momento na época.

MÉTODO

O estudo é observacional, descritivo com delineamento prospectivo e investigação associativa. O estudo foi desenvolvido e estruturado por meio das diretrizes do *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para pesquisas observacionais (Malta, Cardoso, Bastos, Magnanini, & Silva, 2010).

A aprovação ética foi obtida do Comitê de Ética em Pesquisa em Humanos da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf) (protocolo nº 3.079.408), redigido de acordo com os padrões estabelecidos pela Declaração de Helsinque.

Amostra

Fizeram parte da pesquisa os atletas das quatro equipas com melhor colocação (1º, 2º, 3º e 4º colocados) no Campeonato Baiano da categoria sub-20 de futebol do ano de 2019. A amostra foi não probabilística e selecionada por conveniência, a coleta de dados aconteceu através de visitas presenciais, foi realizada no início da época, entre abril e maio, e no final, entre outubro e novembro. Foram realizadas nos locais de treino dos clubes, em datas e horários acordados. Os seguintes critérios de inclusão foram adotados:

- Fazer parte da equipa há mais de três meses;
- Ser atleta de divisões de base de clubes profissionais há mais de um ano;

- Estar inscrito pelo clube no Campeonato Baiano sub-20, que é a principal competição da categoria no Estado da Bahia.

Os critérios de exclusão foram a não participação de algum dos momentos da pesquisa (início ou final da época) e deixar itens dos questionários sem preenchimento ou assinalar duas respostas em um mesmo item. O critério de inclusão “Fazer parte das equipas a mais de 3 meses” foi utilizado com o objetivo de não incluir na amostra atletas em fase de teste, visto que, de modo geral, a fase de testes de atletas de divisões de base gira em torno de 30 dias podendo chegar até 90 dias.

O cálculo amostral A-priori utilizando o software GPower 3.0.10, com base no valor da regressão do coping sobre a ansiedade e o estresse, levando em consideração os sete (7) preditores das dimensões do coping, bem como o effect size (F^2) baseado no coeficiente de correlação ao quadrado de ($R^2 = 39$). Foi realizado para definir o número de sujeitos da amostra. O número mínimo exigido pela análise foi de 22 indivíduos, com poder estatístico de 81% e nível de significância de $p < 0.05$. O cálculo sustenta-se dado que esse poder e intervalo de confiança são comumente utilizados em cálculos amostrais (Hickey, Grant, Dunning, & Siepe, 2018). Além disso, a literatura propõe números amostrais menores baseados na quantidade de preditores e no coeficiente de correlação ao quadrado (Knofczynski & Mundfrom, 2008). No primeiro momento um total de 94 atletas participaram da amostra, 71 foram excluídos pois não compunham o elenco das equipas sub-20 no (Fim da época). No segundo momento 78 atletas, 48 atletas foram excluídos pois não estavam no elenco no (início da época). Restaram, 23 atletas das quatro equipas com melhor colocação no Campeonato Baiano de futebol sub-20 que participaram dos dois momentos, entre eles, 6 atletas pertenciam ao 1º colocado, 6 ao 2º colocado, 7 ao 3º colocado e 4 ao 4º colocado. No total 119 atletas excluídos, e o motivo principal foi o facto de não terem participado de algum dos dois momentos do processo de coleta de dados, entre os principais motivos estão a ascensão ao nível seguinte, dispensa ou demissão e lesões graves. Os participantes apresentaram média de idade de $18,04 \pm 0,5$ anos, eram praticantes da modalidade há $9,0 \pm 2,2$ anos, treinavam em média $5,5 \pm 0,5$ dias por semana, com duração média de $2,11 \pm 0,19$ horas por dia e integravam o elenco dos seus clubes há $2,6 \pm 3,0$ anos,

Instrumentos

A versão brasileira do *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28BR) validada para o contexto brasileiro por Miranda, Coimbra, Bara Filho, Miranda Júnior, e Andrade (2018)

foi utilizada para medir o coping. O instrumento possui 28 itens distribuídos por sete dimensões. As dimensões do ACSI-28BR são: Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação e Treinabilidade. As respostas são dadas em uma escala do tipo *likert* (0= quase nunca até 3= quase sempre). A soma de todas as subescalas é denominada Recurso Pessoal de *Coping*. A confiabilidade no original foi acima de 0,40 e índices com bom ajustamento [$X^2(148) = 336.776$; $X^2 / df = 2.27$; CFI “Índice de ajuste comparativo” = 0.916; TLI “Índice de Tucker-Lewis” = 0.892; RMSEA “Raiz do erro quadrático médio de aproximação” = 0.067 (I.C. 0.058-0.077); SRMR “Raiz do quadrado da discrepância média” = 0.114] (Miranda et al., 2018). As análises de confiabilidade para o presente estudo foram realizadas e apresentaram resultados ($\alpha = 0.74$).

O *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R) foi utilizado para medir ansiedade, o instrumento foi desenvolvido por Martens, Vealey, e Burton (1990) e validado para o contexto brasileiro por (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Fernandes, 2012). Este instrumento é composto por 16 itens distribuídos em três subescalas: Ansiedade cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança. Os itens são respondidos numa escala tipo likert de 7 pontos, de 1 (nunca) a 7 (muitas vezes). A confiabilidade na versão original foi satisfatória ($\alpha > 0.70$) e índices com bom ajustamento (CFI “Índice de ajuste comparativo” = 0.959; GFI “índice de adequação” = 0.942; RMSEA “Raiz do erro quadrático médio de aproximação” = 0,044) (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012). As análises de confiabilidade para o presente estudo foram realizadas e apresentaram resultados ($\alpha = 0,77$).

O *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* (DALDA) foi utilizado para medir o estresse, ele foi desenvolvido por Rushall (1990) e adaptado para a língua portuguesa por Moreira e Cavazzoni (2009). É dividido em parte A e parte B, objetivando medir as fontes de estresse e os sintomas de estresse. As opções de respostas são: Pior que o normal (a), Normal (b) e Melhor que o normal (c). Como forma de quantificar os sintomas de estresse foi calculada somente a opção de resposta Pior que o normal (a) equivalente a (1) e (0) as demais opções, dessa forma a soma dos 25 itens configurou-se na média dos atletas para os sintomas de estresse. O DALDA não possui análises psicométricas, entretanto, as análises de confiabilidade para o presente estudo foram realizadas e apresentaram resultados ($\alpha = 0,79$).

Procedimentos

Foram seguidos os critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho

Nacional de Saúde. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Vale do São Francisco sob o parecer nº 3.079.408. Primeiramente foi realizado contato com a Federação Baiana de Futebol em busca da anuência, bem como, com a diretoria dos clubes para solicitação da autorização para realização das coletas. Os questionários foram aplicados de forma coletiva, em uma sala privativa, com a ausência dos treinadores e o preenchimento teve duração de aproximadamente 45 minutos. Uma randomização simples dos questionários foi realizada e não foi permitida a comunicação entre os atletas durante o preenchimento dos questionários.

Análise estatística

Foi utilizado o teste de Shapiro-willk para averiguar a normalidade dos dados. Os dados apresentaram-se dentro da normalidade e adotou-se medidas descritiva de média (X) e desvio padrão (dp), com posterior emprego de testes paramétricos. A correlação de *Pearson* foi utilizada para verificar a relação das estratégias de coping com a ansiedade e o estresse. Segundo Cohen (1988), em relação às correlações, valores entre 0,10 e 0,29 são considerados pequenos; escores entre 0,30 e 0,49 são considerados moderados; e os valores entre 0,50 e 1,0 são interpretados como grandes. Foram conduzidos modelos de regressão linear múltipla utilizando o método backward para entrada das variáveis (critério de remoção $F = 0,10$) para verificar as relações das estratégias de coping sobre os sintomas de ansiedade e estresse nos dois momentos, início da época e fim da época. Os *Variance Inflation Factors* (VIF) foram calculados para a análise dos indicadores de multicolinearidade ($VIF < 5,0$; os valores ficaram entre 1,032 -1,346). Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 22.0, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Ao analisar a correlação entre as estratégias de *coping* com os sintomas de ansiedade e estresse utilizados pelos jovens atletas de futebol durante uma época (Tabela 1), verificou-se correlações significativas ($p < 0,05$; início da época), somente entre as estratégias de coping e os seguintes sintomas de enfermidades psicológicas: Desempenho sob pressão com Ansiedade cognitiva ($r = -0,45$); Livre de preocupação com Ansiedade cognitiva ($r = 0,48$), Ansiedade somática ($r = 0,53$), EFE ($r = 0,42$), Confronto com adversidade com Ansiedade cognitiva ($r = -0,61$), Autonomia ($r = 0,42$), Concentração com Ansiedade cognitiva ($r = -0,53$); Confiança/Motivação com Ansiedade cognitiva ($r = -0,53$).

Para o segundo momento (fim da época), as seguintes correlações foram significativas ($p < 0,05$): Desempenho sob pressão com Ansiedade cognitiva ($r = -0,55$); Livre de preocupação com Estresse ($r = 0,42$), Ansiedade cognitiva ($r = 0,49$); Confronto com adversidade com Ansiedade cognitiva ($r = -0,71$); Metas/Preparação mental com Autonomia ($r = 0,59$); Confiança/Motivação com Ansiedade cognitiva ($r = -0,56$), Autonomia ($r = 0,55$). Por fim, Treinabilidade com Ansiedade cognitiva ($r = 0,48$).

A Tabela 2 apresenta os modelos finais, ou seja, apenas com os factores intervenientes que foram retidos no modelo final da regressão, portanto, apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$) para os atletas no início da época. Para os sintomas de ansiedade os resultados indicam que as estratégias de *coping* ($R = 0,78$; $R^2 = 0,43$; $F(2,21) = 3,420$; $p = 0,02$) explicaram 43% da variância da dimensão de AC, no entanto, a dimensão livre de preocupação ($\beta = 0,43$; $p = 0,02$) demonstrou associação significativa e positiva e o Confronto com adversidade ($\beta = -0,42$; $p = 0,04$) se associou negativamente.

Para a dimensão da Aut. o *Coping* ($R = 0,72$; $R^2 = 0,30$; $F(7,16) = 2,372$; $p = 0,07$) explicaram 40% da sua variância,

Tabela 1. Médias e correlações do coping com estresse e ansiedade no início e final da época de jovens atletas de futebol.

Variáveis	X(dp)	X(dp)	Estresse	AC	AS	Aut.
Coping	Início	Final	Início/final	Início/final	Início/final	Início/final
Desempenho sob pressão	2,29 (0,65)	2,14 (0,51)	0,25, 0,07	-0,45* , -0,55**	-0,17, -0,02	-0,04, 0,40
Livre de preocupação	1,37 (0,73)	1,47 (0,63)	-0,11, 0,42*	0,48* , 0,49*	0,53** , 0,39	0,30, -0,40
Confronto com adversidade	1,95 (0,61)	1,93 (0,57)	0,03, 0,04	-0,61** , -0,71**	-0,16, -0,11	0,42* , 0,35
Concentração	1,95 (0,35)	1,81 (0,50)	0,15, -0,09	-0,53** , -0,24	-0,12, 0,08	0,02, 0,27
Metas/Preparação mental	2,25 (0,58)	2,18 (0,48)	0,37, 0,16	-0,29, 0,40	0,02, -0,07	0,19, 0,59**
Confiança/Motivação	2,59 (0,37)	2,35 (0,46)	0,26, -0,33	-0,53** , -0,56**	-0,34, -0,19	0,09, 0,55**
Treinabilidade	1,46 (0,31)	1,48 (0,47)	-0,21, -0,15	0,16, 0,48*	-0,06, 0,18	-0,24, -0,25
X (dp) Início	XXXXXX		4,80 (3,16)	2,98 (1,32)	2,39 (0,86)	5,80 (0,96)
X (dp) Final		XXXXXX	3,60 (2,15)	2,41 (1,06)	2,97 (0,80)	5,46 (0,94)

*Correlação significativa: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. – Correlação de *Pearson*; AC: Ansiedade cognitiva; AS: Ansiedade somática; Aut: Autoconfiança.

a dimensão Confronto com adversidade ($\beta = 0,60$; $p = 0,01$) emergiu em associação significativa e positiva. As habilidades de *coping* não demonstraram uma associação com a sintomas de estresse e ansiedade somática nos jovens atletas no início da época.

A Tabela 3 apresenta os modelos finais, ou seja, apenas com os factores intervenientes que foram retidos no modelo final da regressão, portanto, apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$) para os atletas no fim da época. Para os sintomas de estresse os resultados indicam que as estratégias de *coping* ($R = 0,66$; $R^2 = 0,18$; $F(7,16) = 1,717$; $p = 0,17$) explicaram 18% da variância dos sintomas de estresse, no entanto a dimensão Confiança e Motivação ($\beta = -0,58$; $p = 0,03$) se associou negativamente. Em relação aos sintomas de ansiedade, as estratégias de *coping* ($R = 0,87$; $R^2 = 0,66$; $F(7,16) = 7,124$; $p = 0,001$) explicaram 66% da sua variância na dimensão AC,

no entanto, novamente a dimensão Livre de preocupação ($\beta = 0,42$; $p = 0,02$) emergiu em associação significativa e positiva. As habilidades de *coping* não demonstraram um papel interviniente sobre os sintomas de ansiedade somática e autoconfiança nos jovens atletas no final da época.

DISCUSSÃO

O presente estudo investigou as relações das estratégias de *coping* sobre os sintomas de estresse e ansiedade em atletas de futebol sub-20 no início e no final da época. Os achados demonstraram que as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas se relacionaram com sintomas de ansiedade no início da época, enquanto que no final da época, estavam relacionadas ao estresse, além da ansiedade em maior magnitude (Tabelas 2 e 3).

Tabela 2. Regressões lineares avaliando a capacidade preditiva das dimensões do *coping* sobre o estresse e a ansiedade no início da época nos jovens atletas[#].

Preditores (T1)	Sintomas de estresse T1	Ansiedade Cognitiva T1	Ansiedade Somática T1	Autoconfiança T1
	(IC)	(IC)	(IC)	(IC)
Desempenho sob Pressão	(-3,50, 4,72)	(-1,02, 1,03)	(-1,00, 0,75)	(-1,25, 0,41)
Livre de Preocupação	(-3,58, 2,49)	(0,02, 1,55)*	(-0,05, 1,24)	(-0,05, 1,18)
Confronto com Adversidade	(-4,47, 2,86)	(-1,84, 0,00)*	(-0,89, 0,67)	(0,20, 1,70)*
Concentração	(-8,08, 7,14)	(-2,56, 1,26)	(-1,44, 1,80)	(-2,24, 0,85)
Metas/Preparação Mental	(-1,30, 6,25)	(-1,37, 0,52)	(-0,66, 0,94)	(-0,39, 1,14)
Confiança/Motivação	(-7,70, 7,58)	(-2,00, 1,84)	(-2,22, 1,04)	(-1,31, 1,79)
Treinabilidade	(-9,16, 4,22)	(-2,16, 1,20)	(-2,43, 0,41)	(-2,31, 0,41)
R^2	0,147	0,435	0,101	0,304
F	0,587	3,420	1,353	2,372

[#]Somente os coeficientes de regressão padronizados inferiores ao nosso nível de significância de 0,05 são destacados em negrito; β : coeficiente de regressão padronizado; IC: intervalo de confiança de 95%; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Tabela 3. Regressões lineares avaliando a capacidade preditiva das dimensões do *coping* sobre o estresse e a ansiedade no final da época nos jovens atletas[#].

Preditores (T2)	Sintomas de estresse T2	Ansiedade Cognitiva T2	Ansiedade Somática T2	Autoconfiança T2
	(IC)	(IC)	(IC)	(IC)
Desempenho sob Pressão	(-3,65, 6,55)	(-1,72, 1,05)	(-1,85, 1,98)	(-1,25, 0,41)
Livre de Preocupação	(-0,23, 4,07)	(0,12, 1,29)*	(-0,28, 1,33)	(-0,99, 0,52)
Confronto com Adversidade	(-3,64, 3,80)	(-1,79, 0,23)	(-1,52, 1,27)	(-1,38, 1,25)
Concentração	(-3,23, 2,19)	(-0,65, 0,81)	(-0,78, 1,25)	(-1,05, 0,86)
Metas/Preparação Mental	(-2,98, 5,34)	(-0,63, 1,62)	(-1,29, 1,83)	(-0,63, 2,31)
Confiança/Motivação	(-6,13, -0,20)*	(-1,50, 0,10)	(-1,55, 0,67)	(-0,40, 1,69)
Treinabilidade	(-3,94, 0,94)	(-0,21, 1,11)	(-0,85, 0,98)	(-1,29, 0,44)
R^2	0,186	0,661	-0,131	0,266
F	1,717	7,124	0,637	2,142

[#]Somente os coeficientes de regressão padronizados inferiores ao nosso nível de significância de 0,05 são destacados em negrito; β : coeficiente de regressão padronizado; IC: intervalo de confiança de 95%; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

O principal achado do presente estudo foi a identificação das relações das estratégias de *coping* com os sintomas de estresse e ansiedade dos jovens atletas de futebol sub-20 em função do momento na época (Tabelas 2 e 3). Especificamente, nota-se que estar iniciando a época favorece a falta de preocupação com os erros e/ou a possibilidade de jogar mal, e isso parece aumentar os pensamentos de perigo, ameaça e limitar a capacidade de raciocínio (Tabela 2). Esses achados vão de encontro as conclusões de Gomes, Faria, e Vilela (2017) visto que, identificaram que os atletas com percepção de desafio e perigo elevada manifestaram maior preocupação e consequentemente maior perturbação da concentração. Possivelmente, os atletas que compuseram a amostra do presente estudo utilizaram respostas que denotassem a falta de preocupação como forma de demonstrar maior controle sobre a situação, ou até mesmo, a utilização de respostas que revelam a pouca preocupação pode estar relacionada ao sentimento de baixa realização na carreira desportiva (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2008).

No entanto, o sucesso desses atletas ao lidar com perda da titularidade, expulsão e erros graves, parecem atenuar os sintomas da ansiedade cognitiva potencializando a tomada de decisão e a capacidade de raciocínio e concentração (Tabela 2). Esses achados reforçam as conclusões de Dias, Cruz, e Fonseca (2009), dado que identificaram que estratégias de coping funcionais ou direcionadas para superação das adversidades foram associadas a baixos níveis de ansiedade cognitiva e percepção de ameaça consequentemente maior concentração e capacidade de raciocínio. Mais uma vez esses achados encontram respaldo na literatura, visto que Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real, e Fonseca (2014) identificaram que atletas de futebol com uma maior confiança e motivação estavam relacionados a maiores escores de autoconfiança.

Além disso, esses resultados também colaboram com o estudo de Dias et al. (2009) visto que, os atletas que utilizavam estratégias de coping focadas na resolução das dificuldades, solução de erros e respostas positivas às cobranças por resultados do dia-dia no esporte, também controlavam os níveis de ansiedade mal adaptativa equilibrando-a a níveis saudáveis.

Quanto aos jovens atletas no final da época, foi possível identificar que o estresse se relacionou com coping. Ademais, foi possível perceber uma maior magnitude nas relações com a ansiedade (Tabela 3). Percebe-se que, permanecer treinando e jogando ainda mais confiante e motivado parece atenuar a prevalência dos altos níveis de estresse (Tabela 3). Os resultados do presente estudo parecem compactuar com os achados de Dias et al. (2009) pois concluíram que as pressões e cobranças podem aumentar o estresse. Porém, recursos de enfrentamento direcionados a motivação e esforço equilibram seus níveis. Bem como colaboram com Britton, Kavanagh, e

Polman (2019), visto que identificaram que o estresse pode influenciar diretamente as emoções negativas de jovens atletas, as quais por sua vez, refletem em estratégias de enfrentamento negativas e, consequentemente, na falta de motivação e comprometimento da performance.

Os resultados supracitados também colaboram fortemente com os resultados encontrados por Paína et al. (2018) dado que, concluíram que os atletas sub-20 que se saíam bem ao enfrentar as adversidades do meio esportivo e eram motivados e confiantes nos treinos e competições, apresentaram níveis mínimos de estresse e ansiedade.

Contudo, percebe-se que, novamente a ausência de preocupação com os erros e/ou a possibilidade de jogar mal nos treinos e competições, parece contribuir para uma limitação da capacidade de raciocínio, pensamento de perigo ameaça (Tabela 3). Esses achados divergem dos resultados encontrados por Cresswell e Hodge (2004) visto que, concluíram em um grupo de desportistas, que a pouca preocupação estava relacionada ao baixo comprometimento da capacidade de raciocínio e concentração. Essa descoberta parece ter relação específica com os atletas da categoria sub-20 do estado da Bahia, dado que, até o momento, outros estudos não relataram associação semelhante. Além disso, atletas que utilizam melhores estratégias de coping parecem ser mais bem-sucedidos (Bim, Nascimento Junior, Amorim, Vieira, & Vieira, 2014). E ainda, recursos de enfrentamento limitados podem desencadear psicopatologias decorrentes da ansiedade prolongada (Malagris & Wolff, 2015).

O presente estudo apresenta algumas limitações embora possa contribuir para o aperfeiçoamento da literatura, tendo em vista que o desenvolvimento de estudos que tenham investigado variáveis psicológicas de atletas em dois momentos distintos de uma época é escasso, facto esse que limitou a construção de uma discussão mais específica. Outra limitação foi o facto de ter sido desenvolvido exclusivamente com atletas que disputaram a categoria sub-20 no estado da Bahia, os resultados não podem ser generalizados para toda realidade nacional. Dessa forma, pesquisas envolvendo esses constructos em atletas de futebol sub-20 de diferentes estados do Brasil e em diferentes momentos na época, podem avançar em relação aos achados do presente estudo.

Embora se trate de um estudo que se desenvolveu ao longo de uma época, não se caracteriza como longitudinal. Além disso, é necessário um maior controle dessas variáveis para que seja possível revelar o real factor protetor do coping sobre o estresse e a ansiedade, como por exemplo, estudos experimentais e randomizados confirmarão com maior robustez científica esse poder protetor e preditor, além de eliminar a limitação de uma amostragem por conveniência.

CONCLUSÃO

Através dos resultados encontrados foi possível concluir que a magnitude das relações do *coping* sobre o estresse e a ansiedade foi potencializada no final da época, indicando uma maior dependência de uma boa utilização desses recursos psicológicos para atenuar os níveis de estresse e ansiedade. Os resultados evidenciaram no início da época que a utilização de estratégias de coping de confronto com adversidade parece atenuar a ansiedade cognitiva e auxiliar na autoconfiança, entretanto a dimensão do coping livre de preocupação parece aumentar a ansiedade cognitiva. Já no final da época a relação da dimensão do coping de confronto com adversidade com a ansiedade cognitiva foi potencializada, bem como a confiança motivação parece emergir como possível facto mediador, parecendo atenuar os níveis de estresse não emergente no início da época.

Essas descobertas podem ajudar a treinadores, psicólogos e profissionais do desporto a entenderem melhor a relação do momento da época sobre os sintomas de estresse e ansiedade e a utilização de estratégias de coping para uma possível proteção dos atletas a essas psicopatologias, especialmente na categoria sub-20. Isso posto, faz-se necessário que os atletas sejam treinados por profissionais capacitados para que possam utilizar melhores estratégias de coping, visando adquirir competências psicológicas eficazes no combate ao estresse e a ansiedade comuns ao esporte de alto rendimento.

AGRADECIMENTOS

Ao Vitória Futebol Clube e ao Laboratório de Ciências do Desporto do Instituto Politécnico de Setúbal — Escola Superior de Educação.

REFERÊNCIAS

- Aroni, A. L., Bagni, G., Bocchio, G. L., Filho, E., & Machado, A. A. (2019). Estresse da iniciação desportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de Futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11(43), 263-272.
- Bartholomeu, D., Machado, A. A., Spigato, F., Bartholomeu, L. L., Cozza, H. F. P., & Montiel, J. M. (2010). Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(1), 98-114.
- Bicalho, C. C. F., & Costa, V. T. (2018). Burnout em atletas de elite: uma revisão sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89-102.
- Bicalho, C. C. F., Melo, C. C., Boletini, T. L., Costa, V. T., & Noce, F. (2016). Factores da ansiedade identificado para atletas da categoria juvenil de futebol. *Revista de Educação Física*, 85(2), 76-83. <https://doi.org/10.37310/ref.v85i2.147>
- Bim, R. H., Nascimento Junior, J. R. A., Amorim, A. C., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Estratégias de coping e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(3), 69-75. <http://doi.org/10.18511/rbcm.v22i3.4351>
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., & Lemmink, K. A. P. M. (2012). Alterações no estresse percebido e na recuperação de jovens jogadores de futebol de elite em excesso. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(2), 285-292. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01237.x>
- Britton, D. M., Kavanagh, E. J., & Polman, R. C. J. (2019). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1151. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01151>
- Caine, D. J., & Provance, A. J. (2018). Pediatric and adolescent injury in adventure and extreme sports. *Research in Sports Medicine*, 26(Suppl. 1), 5-19. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1434041>
- Cardoso, F. (2015). Os números sobre os jovens que viram profissionais são desanimadores. *O Tempo*. Recuperado de: <https://www.otempo.com.br/superfc/os-numeros-sobre-os-jovens-que-viram-profissionais-sao-desanimadores-1.979424>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433-438. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.433-438>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- 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. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology Sport Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.4.839>
- Fortes, L. S., Lima, R. C. R., Almeida, S. S., Fonseca, R. M. C., Paes, P. P., Ferreira, M. E. C. (2018). Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão do passe em atletas de futebol da categoria Sub-17. *Paidéia*, 28, e2820. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2820>
- Gaion Rigoni, P. A., Nascimento Junior, J. R. A., Belem, I. C., Vieira, L. F., & McDonald, D. J. (2018). Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Portuguese version of the youth experience survey for sport (P-YES-S). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(4), 310-321. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2018.1446961>
- Giulianotti, R. (2012). *Football*. The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Globalization.
- Gomes, A. R. (2013). Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transacional. Em D. Bartholomeu, J. M. Montiel, F. K. Miguel, L. F. Carvalho, & J. M. H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 389-410). Vector.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2116-2126. <https://doi.org/10.1111/sms.12841>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., & Taube, W. (2020). Augmented-feedback training improves cognitive motor performance of soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(1), 141-152. <http://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002118>

- Hickey, G. L., Grant, S. W., Dunning, J., & Siepe, M. (2018). Statistical primer: sample size and power calculations—why, when and how?. *European Journal of Cardio-Thoracic Surgery*, 54(1), 4-9. <https://doi.org/10.1093/ejcts/ezy169>
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22(1), 19-26. <https://doi.org/10.1123/jsr.22.1.19>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorsi, S., Benter, R., Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijpspp.2017-0759>
- Knofczynski, G. T., & Mundfrom, D. (2008). Sample sizes when using multiple linear regression for prediction. *Educational and Psychological Measurement*, 68(3), 431-442. <https://doi.org/10.1177%2F0013164407310131>
- Malagris, L. N., & Wolff, A. A. (2015). O estresse no esporte: implicações no overtraining e burnout. Em A. A. Wolff (Ed.), *Pensamento campeão: Melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental* (pp. 93-115). Cognitiva.
- Malta, M., Cardoso, L. O., Bastos, F. I., Magnanini, M. M. F., & Silva, C. M. F. P. (2010). Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Revista de Saúde Pública*, 44(3), 559-565. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000300021>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Miranda, R., Coimbra, D. R., Bara Filho, M. G., Miranda Júnior, M. V., & Andrade, A. (2018). Brazilian version (acsi-28br) of athletic coping skills inventory-28. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 130-134. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402160980>
- Moreira, A., & Cavazzoni, P. (2009). Monitorando o treinamento através do Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey - 21 e Daily Analysis of Life Demands in Athletes nas versões em língua portuguesa. *Revista de Educação Física*, 20(1), 109-119.
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a13>
- Nascimento Junior, J. R. A., Freire, G. L. M., Silva, A. A., Costa, N. L. G., Fortes, L. S., Oliveira, D. V. (2020). The predicting role of perfectionism on team cohesion among Brazilian futsal athletes. *Motriz*, 26(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000010201>
- Nascimento Junior, J. R. A., Vieira, L. F., Rosado, A. F. B., & Serpa, S. (2012). Validação do Questionário de Ambiente de Grupo (GEQ) para a língua portuguesa. *Motriz*, 18(4), 770-782. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000400015>
- Nascimento Junior, J. R. A., Vieira, L. F., Souza, E. A., & Vieira, J. L. L. (2011). Nível de satisfação do atleta e coesão de grupo em equipas de futsal adulto. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(2), 138-144. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n2p138>
- Nascimento Junior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., & Vieira, L. F. (2018). Propriedades psicométricas da versão brasileira da escala de satisfação das necessidades básicas no esporte (BNSSS). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3456. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3456>
- Oliveira, B. F., & Gonzalez, I. C. S. (2020). Ansiedade e estresse. Em: K. G. Morão, G. Bagui, J. P. Lemos Filho, A. A. Machado (Eds.), *Visões contemporâneas da psicologia do esporte, ansiedade e estresse* (pp. 12-26). Itapetininga: Edições Hipóteses.
- Paína, D. M., Fecho, J. J., Peccin, M. S., & Padovani, R. C. (2018). Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. *Contextos Clínicos*, 11(1), 97-105. <https://doi.org/10.4013/ctc.2018.111.08>
- Ré, A. N. (2008) Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (127), 483-91.
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J. F., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2014). Avaliações cognitivas, emoções e coping: um estudo com futebolistas portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 191-207.
- Román, S., & Savoia, M. G. (2003). Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. *Psicologia: Teoria e Prática*, 5(2), 13-22.
- Rushall, B. S. (1990). A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 51-66. <https://doi.org/10.1080/10413209008406420>