

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA – UFJF**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS – FAEFID**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DANILO REIS COIMBRA**

**VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO “*ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-28*  
*(ACSI-28)*” PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL**

**JUIZ DE FORA**

**2011**

**DANILO REIS COIMBRA**

**PROCESSO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO “*ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-28 (ACSI-28)*” PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação/Mestrado em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em associação ampla ao Departamento de Educação Física (DES) da Universidade Federal de Viçosa (UFV) como requisito parcial para obtenção do grau de mestre em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. Renato Miranda

**JUIZ DE FORA**

**2011**

Coimbra, Danilo Reis.

Processo de validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil / Danilo Reis Coimbra. – 2011.

114 f.

Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

1. Educação física - avaliação. 2. Pesquisa – Metodologia - Questionários. 3. Atletas - Brasil. I. Título.

CDU 613.71:796.4

**DANILO REIS COIMBRA**

**PROCESSO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO “ATHLETIC COPING SKILLS  
INVENTORY-28 (ACSI-28)” PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação/Mestrado em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em associação ampla ao Departamento de Educação Física (DES) da Universidade Federal de Viçosa (UFV) como requisito parcial para obtenção do grau de mestre em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano.

**Data da Aprovação:** \_\_/\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora**

Orientador: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Renato Miranda  
Universidade Federal de Juiz de Fora

Membro: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Maurício Bara Filho  
Universidade Federal de Juiz de Fora

Membro: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Alexandro Andrade  
Universidade do Estado de Santa Catarina

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela luz e por me mostrar diversas vezes o caminho a seguir. Pela força que muitas vezes eu precisei.

Ao professor Renato Miranda, pela confiança depositada em mim. Desde o terceiro período da faculdade de Educação Física foi um exemplo de seriedade, trabalho e inteligência. Obrigado por acreditar e me mostrar que esforço e dedicação nos conduzem a lugares jamais sonhados. Obrigado pela orientação, não apenas para o meio acadêmico, mas para a vida pessoal e profissional.

Ao professor Maurício Bara Filho, exemplo de excelência profissional e pessoal. Obrigado por me mostrar diversas vezes, tanto nos estudos quanto nos treinos de voleibol, que vale a pena se dedicar e fazer o melhor que puder a cada dia. Obrigado pelos exemplos de motivação, trabalho, disciplina e dedicação, nos estudos, nas aulas e nos treinamentos. Obrigado pela oportunidade de iniciar minha carreira no esporte. Aprendizado para a vida toda.

Agradeço ao professor Dr. Alexandro Andrade por aceitar prontamente ao convite de fazer parte da banca examinadora. É uma honra sua presença e suas contribuições para o trabalho.

Aos membros suplentes da banca examinadora, Heglison Toledo e Israel Costa pela contribuição na conclusão do trabalho.

Aos meus pais, Ângela Maria Reis Coimbra e José Luiz de Carvalho Coimbra, por me ensinarem os valores da humildade, honestidade e educação. Obrigado por me apoiarem em tudo que fiz até hoje incondicionalmente.

Obrigado as minhas irmãs, Eliza Reis Coimbra e Marina Reis Coimbra, exemplos de dedicação e persistência. Fontes de amor e carinho.

A Bárbara Stroppa, que nesta reta final foi meu porto seguro, me apoiando e incentivando em um momento tão importante da minha vida.

Ao professor Dr. Ronald E. Smith pela autorização para utilizar seu inventário.

Ao amigo Pedro Mazzoni pelo auxílio na tradução do questionário.

Aos atletas pela paciência e compreensão em participar prontamente e colaborar significativamente com a pesquisa.

Agradeço ao “Minas Tênis Clube”, por abrir as portas para a coleta, pela receptividade atenção, e em especial Ronaldo Faria, Izabel Miranda, Gabriela Pavan.

Aos amigos por aceitarem minhas ausências, aos companheiros do mestrado pelas dúvidas compartilhadas, aos alunos da UNIPAC, pelo reconhecimento, em especial ao Orcizo Silvestre e a Liliane Pereira pela contribuição com o trabalho.

Aos meus clientes/amigos de *Personal Trainer*, pela compreensão e consideração a este momento.

A Dra. Dulce Duarte pelas conversas e conselhos que me permitiram evoluir e a querer melhorar sempre.

Ao professor Francisco Zacaron, pela contribuição direta no trabalho e pelo conhecimento que me foi passado.

Aos alunos de Iniciação Científica: Márcio Miranda e André Furiatti, pela troca de conhecimento e pela parceria que com certeza vai gerar bons frutos.

Ao Roberto Mattos, secretário do mestrado pela ajuda nos momentos de dúvida, aos professores do mestrado pelos ensinamentos.

A todos que fizeram parte deste processo, tornando-o mais prazeroso e se Deus quiser, finalizado com sucesso.

## RESUMO

No esporte, os atletas são submetidos a vários estressores, tanto físicos (exercício, lesões), psicológicos (preocupação com o desempenho, ansiedade) e sociais (com o treinador e companheiros de equipe). As habilidades para lidar com estes fenômenos são chamados de *coping*. É um processo consciente, no qual o indivíduo avalia a situação como estressante, tentando usar os seus recursos pessoais para controlar, reduzir ou resolver as demandas da atividade. O *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28) é um instrumento multidimensional utilizado para avaliar diferentes estratégias para lidar com o estresse no esporte. A revisão sistemática encontrou 23 estudos que utilizaram o instrumento. Encontraram uma correlação entre as dimensões da ACSI-28 e atletas de sucesso, uma menor incidência de lesões e outras habilidades psicológicas, etc. No Brasil, existem poucos estudos abordando o desenvolvimento de instrumentos que avaliam as habilidades psicológicas, especialmente quando se trata do *coping*. O objetivo deste estudo foi validar a versão brasileira da ACSI-28. A análise fatorial exploratória (AFE) suportou a validade estrutural do ACSI-25BR, removendo-se três itens da versão original. Cinco das sete subescalas apresentaram adequada consistência interna. Através da MANOVA verificaram-se diferenças entre o gênero, modalidade e o nível competitivo dos atletas. De acordo com os resultados, podemos concluir que as habilidades psicológicas necessitam ser treinadas tanto quanto a técnica, tática e física, respeitando as diferenças e necessidades de homens e mulheres, em diferentes esportes e níveis competitivos.

Palavras-chave: ACSI-28. Validação. Atletas brasileiros

## ABSTRACT

In sport, athletes are submitted to various stressors, both physical (exercise, injuries), psychological (concern with performance, anxiety) and social (relationship with coach and teammates). The skills to deal with these phenomena are called *coping*. It is a conscious process, in which the individual evaluates the situation as stressful, trying to use my personal resources to control, reduce, or deal with demands of the activity. The Athletic *Coping* Skills Inventory-28 (ACSI-28) is multidimensional instrument used to assess different strategies to deal with stress in sport. The systematic review found 23 studies that used the instrument. Found a correlation between the dimensions of the ACSI-28 and successful athlete, a lower incidence of injuries and other psychological skills, etc. In Brazil there are few studies approaching the development of instruments that assess the psychological skills, especially when it comes to *coping*. The aim of this study was to validity a Brazilian version of the ACSI-28. Factor analysis supported the structural validity of ACSI-25BR, removing three items from the original version. Five of the seven subscales showed adequate internal consistency. Through the MANOVA there were differences between gender, modality and performance level. According to the results, we conclude that the psychological skills need to be trained as much as the technical, tactical and physical, respecting differences and needs of men and women in different sports and competitive levels.

Keywords: ACSI-28. Validation. Brazilian Athletes

## ILUSTRAÇÕES

### Artigo 3

#### HABILIDADES DE *COPING* EM ATLETAS BRASILEIROS

Figura 1 – Diferenças ( $M \pm EP$ ) na variável Desempenho sob Pressão.....93

Figura 2 – Diferenças ( $M \pm EP$ ) na variável Lidar com Adversidades.....93

## TABELAS

### Artigo 1

#### ***ATHLETICS COPING SKILLS INVENTORY: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA***

Tabela 1 – Critérios de inclusão e exclusão adotados para a revisão.....	24
Tabela 2 – Sumário dos estudos que utilizaram o <i>Athletic Coping Skills Inventory</i> (ACSI-28).....	25
Tabela 3 – Estudos que reportaram a consistência interna das dimensões do ACSI-28.....	37
Tabela 4 – Correlações significativas entre as dimensões do ACSI-28 e outras habilidades psicológicas.....	39

### Artigo 2

#### **HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS: VALIDAÇÃO DO *ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY* (ACSI-28) PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL**

Tabela 1 – Características gerais da amostra.....	67
Tabela 2 – Cargas Fatoriais para cada questão nos sete fatores extraídos do ACSI-28.....	72
Tabela 3 – Composição das escalas, média±desvio-padrão e coeficientes de consistência interna e estabilidade da versão brasileira do ACSI-28.....	73
Tabela 4 – Média de cada item do ACSI-28 e comparação com a versão original.....	75
Tabela 5 - <i>Alpha de Cronbach</i> das sete dimensões e o escore total do ACSI-28 – comparação com estudos de validação anteriores.....	76
Tabela 6 – Correlação entre as dimensões do ACSI-28.....	77

**Artigo 3****HABILIDADES DE *COPING* EM ATLETAS BRASILEIROS**

Tabela 1 – Características gerais da amostra.....	87
Tabela 2 – Média e desvio-padrão das habilidades psicológicas em função do Nível Competitivo, modalidade e gênero .....	92
Tabela 3 – Estatística F da análise univariada.....	92

## SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO GERAL.....	13
2 – <i>ATHLETICS COPING SKILLS INVENTORY</i> : UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	19
3 – HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS: VALIDAÇÃO DO <i>ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY</i> (ACSI-28) PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL.....	64
4 – HABILIDADES DE <i>COPING</i> EM ATLETAS BRASILEIROS.....	83
5 – CONCLUSÃO.....	105

## 1. INTRODUÇÃO GERAL

A ambição do Comitê Olímpico Brasileiro (COB) é alcançar e se manter entre os 10 primeiros países no mundo dos esportes. Com a escolha do Rio de Janeiro como cidade-sede dos Jogos Olímpicos de 2016 houve muita repercussão sobre a realidade atual do esporte brasileiro e quais necessidades devem ser supridas para alcançar este objetivo nos Jogos Olímpicos de 2016.

Ainda existem diversos motivos que nos distanciam das principais potências esportivas (EUA, China, Rússia, Grã-Bretanha, etc). Um dos principais fatores para esta diferença está na falta de sistematização do treinamento a longo prazo da maioria dos esportes praticados no Brasil.

O treinamento esportivo é um processo ativo, complexo, regular, planejado e orientado para a melhoria do aproveitamento e desempenho esportivos (WEINECK, 2003) e englobando o treinamento técnico, tático, físico, psicológico e, para alguns autores, o treinamento teórico (MIRANDA, BARA FILHO, 2008).

No que diz respeito ao processo de treinamento desportivo, sabe-se que para atingir o alto nível, ou seja, disputar os Jogos Olímpicos é necessário um treinamento sistematizado de vários anos (BOMPA, 2002).

Atualmente, no que se refere à preparação física, técnica e tática, não há muita diferença entre o primeiro do segundo ou terceiro colocado. No entanto em relação ao preparo psicológico, pesquisadores do esporte e os que lidam na prática esportiva concordam que este pode fazer a diferença entre um bom e um mau resultado.

Atletas e treinadores sabem que este treinamento é muito importante para o desempenho esportivo, no entanto, no Brasil, poucos conhecem o que é o treinamento psicológico, suas metodologias e ações (COIMBRA et al., 2008). Talvez por isso ainda exista muitos preconceitos e equívocos em relação a este treinamento. Além da maioria dos pesquisadores se limitarem a suas salas de aula, contribuindo com o abismo dos estudos realizados nos centros de pesquisas com as necessidades reais da prática esportiva (GOMES et al., 2007).

Logo, se o Brasil realmente almeja tornar-se uma potência esportiva, deve-se enfatizar o treinamento das habilidades psicológicas (THP) desde tenra idade, no treinamento infanto-juvenil (MIRANDA, BARA FILHO, 2008).

O THP é a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. Englobam habilidades de concentração, motivação, ativação, autoconfiança, coesão, entre outros. Uma habilidade fundamental e determinante para o sucesso esportivo é a habilidade de lidar com estímulos estressores, ou simplesmente lidar, chamado de *coping*<sup>1</sup>.

O presente estudo focou especificamente em um instrumento quantitativo consagrado na área de psicologia do esporte nos estudos de *coping*, validado por Smith et al. (1995). Totalmente baseado em entrevistas com atletas de diversas modalidades o *Athletics Coping Skills Inventory*<sup>2</sup> (ACSI-28) é um instrumento multidimensional com 7 diferentes habilidades psicológicas de *coping*: habilidade de lidar com adversidades do esporte (Lidar com Adversidades), lidar com a pressão (Desempenho sob Pressão), lidar com o planejamento de metas e a preparação mental para treinamentos e competições (Metas/Preparação Mental), lidar com a distração e a necessidade de se manter concentrado na tarefa (Concentração), lidar com a preocupação no desempenho (Livre de Preocupação), lidar com baixa motivação e confiança (Confiança/Motivação) e habilidade de lidar com a cobrança do treinador (Treinabilidade).

Cada dimensão possui quatro itens com uma escala tipo *Likert*, de 0(quase nunca) a 3(quase sempre). Os valores de cada subescala variam de 0 a 12 pontos, e a escala total, chamada de “Recursos Totais de *Coping*” varia de 0 até 84.

A definição de cada uma das habilidades medidas pelo instrumento ACSI-28 são as seguintes (SMITH, CHRISTENSEN, 1995):

- Lidar com Adversidades:

Atletas com escores elevados nesta habilidade permanecem positivos e com entusiasmo frente a situações inesperadas. Mesmo em situações desfavoráveis, permanece calmo e controlado, além de serem capazes de se recuperar rapidamente após erros e contratemplos.

1 – Não existe na língua portuguesa uma palavra que expresse a complexidade do conceito de *coping*. Pode-se referir ao *coping* como “enfrentar”, “lidar com”, “adaptar”, “equacionar”, “gerenciar” (ANTONIAZZI, DELL’AGLIO E BANDEIRA 1998);

2 – Inventário Esportivo das Aptidões de *Coping*;

- Desempenho sob Pressão:

Atletas com altos valores nestas escalas possuem a habilidade de perceberem desafiadas frente a uma situação de pressão e não ameaçadas. Gostam quando são colocadas sobre pressão e geralmente possuem melhor desempenho nestas ocasiões.

- Metas/Preparação Mental:

Esportistas com escores elevados nesta habilidade possuem a capacidade de definir e trabalhar com metas específicas de desempenho. Planejam e se preparam mentalmente para os treinamentos e competições, possuem planos de ação para as situações que podem se deparar.

- Concentração:

Indivíduos com médias altas nesta escala não se distraem facilmente e são capazes de se manter concentrados na tarefa a ser realizada mesmo em situações inesperadas.

- Livre de Preocupação:

Atletas com altos índices nesta habilidade aprendem a não colocar preocupação desnecessária em seu desempenho, mesmo se este não é satisfatório ou quando comete erros. Além de não se importarem com o que outros vão pensar se eles falharem. Focam no que eles querem que aconteça e não no que não querem.

- Confiança/Motivação:

Esportistas com elevados escores nesta habilidade estão sempre confiantes em suas capacidades de desempenho e permanecem sempre motivados e positivos em relação aos seus rendimentos.

- Treinabilidade:

Atletas com altos níveis de Treinabilidade estão acessíveis para aprender com as instruções dos treinadores. Aceitam as críticas como construtiva, sem tomá-la como pessoal e sem se aborrecer.

Embora alguns autores apontem limitações de constructo, o ACSI-28 possui boa aceitação como instrumento multidimensional de habilidades de *coping*. O ponto forte é a sua concepção a partir do esporte e para o esporte (BIDUTTE, PEREIRA, CARDOSO, 2004; CROCKER, KOWALSKI, GRAHAN, 1998).

Não há dúvidas de que o ACSI-28 é uma importante ferramenta de avaliação do *coping* no esporte e ao ser reaplicado em diferentes pesquisas, vislumbra-se a necessidade de realização de uma revisão sistemática dos principais delineamentos e conclusões com este instrumento.

Esta tarefa foi a proposta do capítulo 2: *Athletics Coping Skills Inventory*: uma revisão sistemática. Após uma busca abrangente nas principais bases de dados e a aplicação de um procedimento criterioso para selecionar os artigos chegou-se a 23 artigos que utilizaram como instrumento de avaliação do *coping* o ACSI-28.

Após a análise dos artigos, iniciou-se o processo de tradução e validação do ACSI-28 para a língua portuguesa do Brasil (capítulo 3). Primeiramente foi obtida a autorização do próprio autor, *Ronald E. Smith*, seguido pela aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer CEP-UFJF: 223/2008). Após este processo se iniciou a tradução do instrumento através de protocolos estabelecidos pela literatura (BEATON et al., 2002), dando início a coleta de dados. Foram aplicados 552 questionários em atletas de diferentes modalidades (coletivas e individuais), níveis competitivos (regional, nacional e internacional) e do gênero masculino e feminino. Os questionários com dados perdidos foram excluídos da análise para evitar erros de interpretação do programa estatístico. Com isso, foram utilizados na análise 375 indivíduos (68%).

A validação foi através da AFE e 25 dos 28 tiveram cargas fatoriais acima de 0,5, critério utilizado no presente estudo (FIELD, 2009). Cinco das sete subescalas do instrumento coincidiram com o estudo original. Estas mesmas cinco subescalas, atenderam ao padrão referenciado de consistência interna e todas as 7 obtiveram boa correlação intra-classe através do teste-reteste.

Pela ocorrência de três itens não apresentarem cargas fatoriais adequadas para as subescalas específicas, o ACSI-28 validado para o português do Brasil passou a ser denominado ACSI-25BR.

Após a validação, o ACSI-25BR foi utilizado no quarto capítulo para a análise das diferenças entre o gênero masculino e feminino, entre

modalidades coletivas e individuais e entre atletas de nível competitivo regional e nacional/internacional nas habilidades de *coping*.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIAZZI, Adriane; DELL'AGLIO, Débora; BANDEIRA, Denise. O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, p. 273-294, 1998.

BEATON, Dorcas; BOMBARDIER, Claire; GUILLEMIN, Francis; FERRAZ, Marcos. Recommendations for the crosscultural adaptation of health status measure American Academy of Orthopedic Surgeons. **Institute for Work and Health**, Toronto, 2002.

BOMPA, Tudor. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. 3ªEd. São Paulo: Phorte. 2002.

BIDUTTE, Luciana; PEREIRA, Carla; CARDOSO, Nuno. Avaliação Psicológica no Desporto: Instrumentos e Adaptação para Portugal. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, Braga, v. 2, p. 213-226, 2004.

COIMBRA, Danilo; GOMES, Simone; CARVALHO, Felipe; FERREIRA, Renato; GUILLEN, Félix; MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. O Papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 16, p. 1-21, 2008.

CROCKER, Peter; KOWALSKI, Kent; GRAHAM, Thomas. Measurement of *coping* strategies in sport. In: DUDA Joan (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement** (149–161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998.

FIELD, Andy. **Descobrendo a Estatística usando o SPSS**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GOMES, Simone; COIMBRA, Danilo; GUILLÉN, Félix, MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. Análise da Produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, Sevilla, v.2, p. 25-40, 2007.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SMITH, Ronald; CHRISTENSEN, Donald. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v.17, p. 399-415, 1995.

SMITH, Ronald; SCHUTZ, Robert; SMOLL, Frank; PTACEK, John. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic *Coping* Skills Inventory-28. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, Champaign, v.17, p. 379-398, 1995.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal**. 9ªEd. Barueri – SP: Manole, 2003.

## 2. ATHLETICS COPING SKILLS INVENTORY: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

### INTRODUÇÃO

No esporte de alto rendimento, os atletas são submetidos a diversos fatores estressantes, tanto de ordem física (ex: cargas de exercício, lesões), quanto psicológica (ex: preocupação com o desempenho, ansiedade, medo de adversários) e social (ex: pressão da mídia, do treinador, relação com companheiros). Atualmente a pressão constante por resultados rápidos têm levado a atletas de diversas modalidades e níveis competitivos a mobilizar cada vez mais seus limites psicofísicos para obter sempre melhores desempenhos a cada dia (ANSHEL, 2001; GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004; MIRANDA, BARA FILHO, 2008; NICHOLLS, POLMAN, 2007; ROHLFS et al., 2004; WEINBERG, GOULD, 2008).

Sabe-se que o estresse é um fenômeno inerente ao esporte. Para enfrentar todos esses rigorosos desafios que a prática esportiva demanda, o atleta necessita não apenas de boa habilidade técnica, tática e ótima forma física. Desenvolver diversos recursos psicológicos para obter sucesso e satisfação ao longo de toda sua carreira é fundamental. Logo, o problema não está no estresse em si, mas na incapacidade de lidar com essas demandas do esporte competitivo. (GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; GOULD, FINCH, JACKSON, 1993).

Devido a sua importância, este fenômeno é um dos temas mais estudados pela psicologia do esporte atualmente (GOMES et al., 2007). Porém, enquanto algumas pesquisas têm focado em suas conseqüências adversas, tais como ansiedade (CRAFT et al., 2003), *overtraining* (HALSON, JEUKENDRUP, 2004) e *burnout* (GUSTAFSSON et al., 2008), outras estão interessadas em saber como os atletas convivem com ele no dia a dia (GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; NICHOLLS, POLMAN, 2007; WEINBERG, GOULD, 2008).

Os processos baseados em esforços cognitivos, comportamentais, emocionais e motores que estão constantemente se modificando para lidar com as demandas psicofísicas (internas e externas) que excedem a capacidade de um indivíduo (GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; LAZARUS, FOLKMAN, 1984; NICHOLLS,

POLMAN, 2007; WEINBERG, GOULD, 2008) é o que se convencionou a chamar de *coping*. Além do mais, o *coping* é dinâmico e as estratégias utilizadas vão depender tanto de fatores pessoais e situacionais (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004).

Segundo Anshel (1990), o *coping* é um processo consciente, no qual o indivíduo avalia a situação como estressante, tentando utilizar seus recursos pessoais psicofísicos para dominar, reduzir, ou tolerar as demandas da atividade. No entanto, o *coping* não é utilizado de maneira aleatória (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998), devendo ser aprendido e treinado sistematicamente.

No *coping*, há uma relação de equacionamento entre a estrutura psicofísica do atleta e a atividade à qual ele está imerso<sup>3</sup>. Por isso, a percepção de quem observa a ação é de que esta dinâmica flui naturalmente, mas há um determinado esforço do indivíduo para suplantar tal obstáculo.

Neste sentido, vários estudos vêm sendo realizados sobre o *coping* no esporte. A partir da década de 1990, houve uma pletera de artigos publicados relacionados ao *coping* no esporte. Desde então, foram criados, adaptados e aplicados diferentes instrumentos quantitativos de avaliação (NICHOLLS, POLMAN, 2007).

Dentre esses instrumentos, podemos citar o *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28), desenvolvido por Smith et al. (1995), para avaliar as habilidades de *coping* no contexto esportivo.

### **O *Athletic Coping Skills Inventory* – ACSI-28**

O ACSI-28 foi originalmente desenvolvido na década de 80 como parte de um projeto de pesquisa sobre vulnerabilidade e resiliência relacionados com a lesão esportiva. É um questionário auto-preenchido, que avalia as habilidades traço de *coping*, consideradas necessárias para um bom desempenho atlético (KIM et al., 2003).

A primeira versão com 87 itens foi intitulada de *Survey of Athletics Experiences*. Após uma análise de componentes principais, seguido de uma rotação varimax, revelou-se oito dimensões com autovalores superiores a 1.00

representando 49% da variância das respostas. Foram selecionados apenas os itens que preencheram os dois critérios: carga superior a 0,55 em um único fator e abaixo de 0,30 em todos os outros. Com isso a escala passou a conter 43 itens.

Uma série de passos sequenciais controlados (removendo um item de cada vez) resultou em uma nova escala de 28 itens e sete fatores, demonstrando ter uma forte estrutura dimensional (SMITH et al.,1995).

O preenchimento do instrumento é precedido pela seguinte orientação: “Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas habilidades de *coping*. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar com que frequência você experimenta a mesma coisa tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão”.

Baseado no conteúdo dos itens, as dimensões do ACSI-28 foram definidas da seguinte forma: Lidar com Adversidades (ex: “Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo”), Desempenho sob Pressão (ex: “Minha tendência é jogar/competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente”), Metas/Preparação Mental (ex: “Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de o jogo/competição começar”), Concentração (ex: “Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa”), Livre de Preocupação (ex: “Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho”), Confiança/Motivação (ex: “Eu sinto confiante de que eu irei jogar/competir bem”) e Treinabilidade (ex: “Eu aperfeiçoar minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores”).

Cada uma das subescalas é composta por 4 itens, pontuados em uma escala tipo *Likert* (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= freqüentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada “Recurso Pessoal de *Coping*” (variando de 0 até 84 pontos). A consistência interna da escala total foi de 0,86 (variando de 0,62 para Concentração até 0,78 no Desempenho máximo sobre pressão).

O instrumento mostrou também possuir boa reaplicabilidade (teste-reteste,  $r=0,87$ , após um período de uma semana com uma amostra de 97 atletas escolares). Por ser um inventário auto-preenchido, Smith et al.(1995), apontam a influência de respostas socialmente desejáveis, ou seja, projetar para outros uma auto-imagem positiva irreal. Para verificar o grau de interferência que esta questão poderia ter na escala, os atletas pesquisados no estudo completaram também a Escala de Desejo Social de *Marlowe-Crowne*, identificando uma baixa correlação positiva entre esta e as dimensões do ACSI-28 (entre 0,19 e 0,33) e moderada (0,43) em relação ao escore total. Smith et al.(1995), esclarecem que estes resultados já eram esperados, pois os atletas se identificavam nos questionários. Caso isso não aconteça, essa relação é bem menor.

O ACSI-28 está relacionado ao desempenho, suportando a validade de constructo do instrumento. Atletas escolares com desempenhos melhores em relação a outros grupos de pior desempenho tiveram altos escores nas habilidades psicológicas medidas pelo questionário (SMITH et al.,1995).

Um dos pontos mais favoráveis ao ACSI-28, em relação a outras escalas de avaliação das estratégias de *coping*, é que ela foi planejada especificamente por pesquisadores do esporte, para o esporte, com questões relacionadas diretamente ao esporte e validado com uma amostra específica de atletas (CROCKER, KOWALSKI, GRAHAN, 1998). Talvez por isso, o ACSI-28 seja uma dos instrumentos mais utilizados para avaliar as habilidades psicológicas de *coping* em pesquisas no esporte.

A escolha da revisão sistemática foi motivada para possibilitar uma análise objetiva e sucinta, facilitando uma síntese conclusiva da reaplicabilidade do ACSI-28 como instrumento eficaz para avaliar as habilidades de *coping* em atletas, nos mais diferentes contextos, tais como, gêneros, faixas etárias, modalidades, níveis competitivos, países, desempenho, relação com outras variáveis como lesão e habilidade física e para verificar quais foram os procedimentos estatísticos utilizados para dar consistência aos resultados encontrados.

Através de uma revisão sistemática podemos sumarizar os resultados obtidos, verificar a tendência dos estudos sobre um determinado tema,

proporcionando novas questões a serem abordadas em futuras investigações com o ACSI-28, além de apontar direções a serem tomadas, baseadas nos achados e formular guias para possíveis intervenções práticas.

Isto posto, o objetivo desta revisão sistemática foi resumir e sintetizar os estudos que utilizaram o ACSI-28 como instrumento para avaliar as habilidades psicológicas de *coping* em atletas, a fim de identificar diferenças e semelhanças nas características das amostras selecionadas (tamanho, gênero, modalidade, idade), nos instrumentos, procedimentos de análise escolhidos e nos resultados encontrados.

## **MÉTODO**

### ***Estratégias de busca***

A busca pelos artigos foi realizada tendo como referência três bases de dados: *Scopus* (Multidisciplinar), *SportDiscus* e *PsycINFO* (Ciências da Saúde) por serem consideradas as mais importantes na área e com maior número de periódicos de psicologia do esporte indexados. Os termos utilizados para a busca foram: “*Athletic Coping Skills Inventory*” OR ACSI-28. Os campos selecionados foram: palavra no título, resumo ou palavra-chave. O limite de data para publicação foi entre 1995 até Abril de 2010.

Ademais, foram analisadas as referências dos estudos para localizar outras pesquisas que por algum motivo não estavam alocados nestas bases.

### ***Seleção dos estudos***

A verificação dos artigos foi realizada livre e independentemente, no período de 30 de Março de 2010 a 30 de Abril de 2010, por dois revisores experientes tanto na temática quanto em busca em base de dados, que julgaram os estudos pertinentes para a revisão a partir de alguns critérios estabelecidos nos itens expostos na Tabela 1. Dúvidas e discordâncias entre os pesquisadores foram resolvidas em um segundo momento conjuntamente (CASTRO, 2001; SAMPAIO, MANCINI, 2007).

Tabela 1 – Critérios de inclusão e exclusão adotados para a revisão

Critérios/ Itens	Amostra	Tipo de Publicação	Língua	Resultados
<b>Inclusão</b>	Atletas de esportes competitivos (juvenil ou adulto), universitário ou escolar.	Artigos originais publicados na integra.	Inglês	Correlação com variáveis demográficas (gênero, modalidade, tempo de treinamento, sucesso esportivo) outros instrumentos, análise das dimensões do questionário.
<b>Exclusão</b>	Indivíduos não atletas	Artigos publicados apenas no formato de resumo, trabalhos de congresso, dissertação ou tese.	Qualquer outra língua diferente de inglês	

## RESULTADOS

Foram identificados 75 artigos na base de dados *SCOPUS*, 53 na *PsycINFO* e 24 na *SportDiscus* envolvendo os termos pesquisados. Contudo, a partir dos critérios preestabelecidos na Tabela 1 fizeram parte do escopo desta revisão 23 estudos (Tabela 2). As etapas para o processo de exclusão dos artigos foi baseado no estudo de Nicholls e Polman (2007).

**Tabela 2 – Sumário dos estudos que utilizaram o *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)***

<b>Autor (Data)</b>	<b>Amostra</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Desfecho</b>
Bebetos e Antoniou (2003).	85 A. <i>Badminton</i> . Id: 13 a 50 (22,3±7,6). 44M e 41F.	ACSI-28 (Versão Grega).	<i>Alpha</i> : 0,50 a 0,82. Moderada correlação entre as dimensões. Sem diferença entre os gêneros. Diferenças entre idades (Lidar com Adversidades e Treinabilidade).
Coetzee, Grobbelaar e Gird (2006).	36 A. 2 Eq. futebol. ES (n=11), Id: 18 a 28 (24,2±3,1), PA: 7 (63,6%). EPS: (n=25), Id: 18 a 27 (21,6±2,5), PA: 4 (16,0%).	CSAI-2 AMSSE PSI ACSI-28.	Diferenças entre ES e EPS: Livre de Preocupação, Treinabilidade e Concentração
Cresswell e Hodge (2004).	G1: 47 surfistas, Id: 15 a 38 (23,7±6,4), Ex: 8,36±5,4. G2: 77 A. <i>Rúgbi</i> , id: 16 a 46 (26,2±9,3), Ex: 9,10±5,4.	TSCI. SAS. ACSI-28.	Nenhuma diferença entre as amostras. Correlação entre a maioria das dimensões do ACSI-28 e Confiança (TSCI). Correlação negativa entre as dimensões do SAS (Ansiedade Somática, Rompimento da Concentração e Preocupação) e Livre de Preocupação, Lidar com Adversidades.

Dillon e Tait (2000).	62 AU; 39M e 20F. Modal: futebol, basquete, vôlei, handebol.	ZT. SIST. ACSI-28.	Correlação apenas entre ZT e ACSI-28.
Géczi et al. (2008).	52 A. M de hóquei; 27 sub 18 (id: 16,78) e 25 adultos (id: 27,21).	STPI-RF. CSAI-2. ACSI-28H.	A equipe adulta demonstrou escores mais altos em Desempenho sob Pressão e Livre de Preocupação. A análise discriminante demonstrou que: Ansiedade-Estado Cognitiva, Curiosidade-Traço, Treinabilidade, Raiva-Estado, Desempenho sob Pressão e Depressão-Estado são as variáveis que diferenciam os grupos (predizendo 84,6% da amostra). Consistência interna moderada das dimensões em ambos os grupos estudados.
Géczi et al. (2009).	95 A. H. de hóquei; Sub-16 (n=35), Sub-18 (n=27) e sub 20 (n=33).	CSAI-2 ACSI-28 STPI-RF. (Todos Versão Húngara).	Baixos valores para a maioria das dimensões. Treinabilidade é a de valor mais alto. Nenhuma diferença estatisticamente significativa entre as equipes de hóquei no gelo em diferentes faixas etárias (Sub-16, Sub-18 e sub-20) nas dimensões do ACSI-28. O <i>Alpha de Crombach</i> variou entre 0,47 (Confiança/Motivação no Sub-16) até 0,86 (Desempenho sob Pressão no Sub-18). Lidar com Adversidades, Confiança/Motivação, Treinabilidade e Metas/Preparação Mental foram as dimensões utilizadas na análise discriminante, que explicou com exatidão 73,1% da diferença entre os grupos.

Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998).	126 A. M. (n=92) e F. (n=34) de basquete; NC: nacional e local.	ACSI-28 versão Grega.	Não houve diferença entre H e M e em nenhuma das dimensões do ACSI-28. <i>Alpha</i> : 0,54 (Lidar com Adversidades) e 0,81 (Escala Total). Correlação moderada entre as dimensões do instrumento. Diferenças estatísticas NC nas dimensões Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental e Confiança/Motivação. Ex: diferenças estatísticas nas sete subescalas, sendo maior para o grupo acima de 11 anos de experiência. Baixa correlação entre as sete dimensões e avaliação dos treinadores.
Heever, Grobbelaar e Potgieter (2007).	144 A. <i>netball</i> Sub-19: (n=81); Sub-21: (n=63); Id: 19,1±1,7; Ex: 10,1±3,2. 79 AS, Id: 19,4±1,1 e Ex: 10,8±3,1; 65 APS, Id: 18,6±2,1 e Ex: 9,1±3,2.	CSAI-2. PSI. ACSI-28.	O grupo AS obteve melhores resultados em 13 das 19 variáveis. Em três variáveis (Desempenho sob Pressão, Autoconfiança e Ansiedade Cognitiva) houve significância prática. As variáveis determinantes para a diferença entre os grupos através da análise discriminante foram: Autoconfiança (CSIA-2), Exercício Mental (PSI) e Desempenho sob Pressão (ACSI-28). A análise de regressão classificou com exatidão 69,44% da amostra.
Johnson, Ekengren e Andersen (2005).	235 A. futebol nacional, M (n=132, id: 22,9) e F (n=103, id: 20,1). 32 com alto risco de lesão. Divididos randomicamente. GC: 16 (8H e 8M). GT: 16 (7H e 9M).	SAS. LESCA. ACSI-28.	Durante o período de intervenção o GC sofreu 21 lesões (em 13 atletas) e o GT sofreu 3 lesões (3 atletas).

Junge et al. (2000).	588 A. futebol. Alemanha, França e República Tcheca. Adulto Top (n=40), Terceira Liga (n=41), Amador (n=25), Local (n=38); Jovens (R: n=137 e MR n=96) e muito jovens (R: n=118 e MR n=93) Id: 18,4±4,0. 13% profissionais.	ACSI-28 SCAT STAXI Tempo de reação antes e depois de um teste aeróbio. Questões sobre o <i>Fair Play</i>	Atletas com menos lesões obtiveram menos preocupações sobre o seu desempenho, menos ansiedade competitiva, menos Desempenho sob Pressão, menos raiva. Atletas que possuíam melhor <i>Fair Play</i> obtiveram médias estatisticamente maiores nas seguintes dimensões: Lidar com Adversidade, Concentração, porém menores em Livre de Preocupação e Desempenho sob Pressão.
Kim, Jang e Yook (2008).	11 A. Esgrima. 6 M e 5 F. Ex: 10 anos.	CSAI-2 ACSI-28. Seis entrevistas com cada atleta e uma palestra sobre a efetividade das estratégias de <i>coping</i> .	Ocorreram diversas fontes geradoras de estresse agudo na esgrima. Alterações significativas nas estratégias de <i>coping</i> com a intervenção. Nenhuma diferença estatística nas dimensões do ACSI-28 pré e pós intervenção. Diferença apenas na ansiedade somática (CSAI-2) com a intervenção.

---

Kim et al. (2003).	<p>A. Espanhóis (n=190; 21,2±4,4). Coreanos (n=404; Id: 20,87±1,2). Americanos (n=318; Id: 19,69±1,3). Modal: (Espanha: handebol, golfe, basquete, ciclismo, voleibol, <i>hóquei</i>, <i>rúgbi</i>, <i>badminton</i>, pólo aquático, karatê, <i>taekwondo</i> e futebol Coréia e USA: futebol, basquete, basebol, handebol, arco e flecha, tênis, golfe, natação, luta, e atletismo</p>	ACSQ ACSI-28	<p>Diferenças <i>Cross culturais</i> significativas em todas as dimensões do ACSQ. Atletas Coreanos obtiveram as menores médias. Correlação entre as escalas do ACSQ. Correlações entre ACSQ e ACSI-28. Calma Emocional correlacionou-se com todas as escalas do ACSI-28, menos Livre de Preocupação. Planejamento Ativo foi significativamente correlacionado com o Metas/ Preparação Mental, Confiança/Motivação, Concentração, Lidar com Adversidades e Desempenho sob Pressão, e negativamente associado com a Livre de preocupação.</p>
--------------------	---	-----------------	--

---

---

Maddison Prapavessis (2005).	e ESTUDO 1: 470 A. <i>Rúgbi</i> de 16 a 34 anos (Id: 20,69 $\pm$ 4.18) competindo em nível escolar ou em clubes. ESTUDO 2: A. vulneráveis a lesões e randomizados em dois grupos: GC e GT: gerenciamento do estresse cognitivo comportamental.	LESCA SAS MWCS <i>Social History of Stressors Injury</i> . ACSI-28 Seis sessões de Intervenção para gerenciamento do estresse (90' – 120') durante 4 semanas.	ESTUDO 1: 46% dos atletas sofreram pelo menos uma lesão. Correlação significativa entre as diversas variáveis. Correlação entre alto <i>coping</i> evitar e o número de lesões. Correlação entre tempo perdido pela lesão e <i>coping</i> focado no problema, evitar e suporte social. ESTUDO 2: diferença significativa entre GC e GT no tempo total perdido com a lesão (menos tempo no grupo intervenção), mas não para o número de lesões. Os resultados mostraram um efeito significativo para Recursos Totais de <i>Coping</i> (ACSI-28) e Livre de Preocupação. O GT relatou um aumento nos Recursos Totais de <i>Coping</i> (ACSI-28) de T2 para o T1, enquanto o GC relatou um pouco aumento nos Recursos Totais de <i>Coping</i> (ACSI-28) de T2 para T1. O GT relatou uma diminuição em Livre de Preocupação de T2 para o T1, O GC não mostrou nenhuma mudança de T2 para T1. Diminuição das perturbações de concentração para o GT. Os resultados mostraram um efeito da intervenção nas variáveis: Livre de Preocupação, Perturbação da Concentração e Recursos Totais de <i>Coping</i> no tempo perdido devido à lesão, porém foi menor do que o efeito direto da intervenção no tempo perdido devido à lesão. Padrão similar de resultados foi encontrado para o número total de lesões.
------------------------------------	---	---	--

---

Meyers et al. (2008).	70 A. futebol infanto-juvenil de um PDO. Dois grupos: 35 Sub 14 (id: 13,8±0,4 e Ex: 8,7± 0,3 no programa) e Sub 15 (id: 14,7±0,4 anos e 9,8±0,3 anos de prática no programa).	ACSI-28. SIP	Atletas sub-15 apresentaram valores mais altos na dimensão Concentração (ACSI-28) e Consciência Corporal (SIP), mas menor em Evitar (SIP) em relação ao grupo sub-15. Nenhuma diferença significativa em relação a posição.
Mummery, Schofield e Perry (2004).	272 A. juvenis de natação (123M e 149F). Id: 12 a 18 (14,91±1,7).	ACSI-28 MSPSS PSDQ	<i>Alpha</i> variou de 0,66 (Treinabilidade) até 0,80 (Desempenho sob Pressão). Os atletas que inicialmente obtiveram um desempenho de sucesso demonstraram uma media nas dimensões Lidar com Adversidades (ACSI-28) e Desempenho sob Pressão maior do que os atletas resilientes ou não resilientes.

Noh, Morris e Andersen (2005).	105 dançarinos de balé Coreanos (101F e 4M), Id: 20,46±5,50 e Ex: 6,82±5,02. 27 dançarinos profissionais (27,81±3.32 anos), 19 universitários (21,32±2.16 anos) e 59 estudantes de ensino médio (16,81±2.99 anos).	APES SES SAS ACSI-28 Escala adaptada de Suporte Social. Histórico de Lesão.	<i>Alpha</i> variou de 0,40 (Desempenho sob Pressão) até 0,65 (Treinabilidade). 37,1% dos dançarinos se lesionaram. Profissionais e universitários se lesionaram estatisticamente mais, e com uma duração maior do que estudantes. Desempenho sob Pressão, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação; Metas/Preparação Mental correlacionaram inversamente com a frequência de lesões na amostra total. Livre de Preocupação e Confiança/Motivação correlacionaram inversamente com a duração da lesão. A análise de regressão identificou as dimensões Livre de Preocupação e Confiança/Motivação como preditores significativos para a frequência de lesões (21% da variação). Livre de Preocupação e Estresse negativo na dança foram significativos para duração da lesão (17% da variação).
Omar-Fauzee et al. (2009).	106 A. (42M e 64F), modal: futebol, tiro com arco, <i>softball</i> , <i>netball</i> , voleibol, <i>squash</i> , basquetebol, <i>rugby</i> , saltos ornamentais, tiro, boliche, natação e hóquei. Id: 17 a 45 (23,89±3,37). NC: 38 nacional (35,8%) e 46 (43,4%) estadual.	SIQ ACSI-28	<i>Alpha</i> : 0,92 (Desempenho sob Pressão) até 0,93 (Treinabilidade). Média maior em Lidar com Adversidades (ACSI-28). Em relação ao NC, tanto o SIQ quanto o ACSI-28 apresentaram diferenças significativas. No ACSI-28, apenas Treinabilidade foi maior nos atletas estaduais. Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Concentração e Metas/Preparação Mental foram estatisticamente maiores em atletas de nível nacional.

---

Ridnour e Hammermeister (2008).	142 AU, Modal: atletismo, tênis, futebol, vôlei e basquete, 68% M e 32% F, id: 18 a 24 anos (19,9±1,46), 39% calouros, 24% no segundo ano, 23% juniores, 12% sênior e 2% sênior do 5º ano.	SWBS ACSI-28	<i>Alpha:</i> 0,66 (Lidar com Adversidades) até 0,77 (Desempenho sob Pressão). Atletas com Alto bem-estar espiritual (SWBS) obtiveram médias estatisticamente maiores nas seguintes dimensões: Lidar com Adversidades, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação, Metas/Preparação Mental. Três dimensões foram encontradas na análise discriminante: Confiança/Motivação, Metas/Preparação Mental, Desempenho sob Pressão contribuíram significativamente (13% de variação).
---------------------------------	--	--------------	---

---

Sheldon e Eccles (2005).	466 A. tênis, 323F, 143M da associação de tenistas dos EUA. Id: 19 a 74 (44)	Avaliação do USTA PASDS Habilidades Percebidas de Lances do Tênis ACSI -28 Conhecimento de Estratégia	do O ACSI-28 obteve ajuste aceitável (AFC). <i>Alpha</i> variou de 0,69 até 0,88. A versão modificada do PASDS obteve razoável ajuste (AFC) e <i>Alpha</i> variou de 0,77 até 0,90. Exceto Livre de Preocupação, todas as variáveis se correlacionaram com Habilidade percebida no tênis. A análise de regressão explicou 49% da variação. Os atletas mais jovens, com alta avaliação do USTA, apresentaram maior percepção das habilidades de saque, menor flexibilidade, maior resistência, maior Confiança/Motivação e maior conhecimento de estratégia.
Smith e Christensen (1995).	104 A. beisebol, 57 <i>Position Players</i> (Catchers, Infielders e Outfielders) e 47 <i>Pitchers</i> .	ACSI-28 Avaliação dos treinadores (ACSI-28) OAE Medidas de desempenho (rebatidas e corridas). Permanência no esporte (até 3 anos após a temporada).	Nenhuma correlação entre habilidade física, psicológica, avaliação do treinador e OAE. Nenhuma correlação entre ACSI-28 e habilidades físicas. Correlação entre ACSI-28 e ACSI-28 avaliado pelos treinadores em cinco das sete subescalas. Para <i>Position Players</i> , a dimensão Treinabilidade obteve a maior correlação (0,52). Para <i>Pitchers</i> o Desempenho sob Pressão obteve a maior correlação (0,44). A OAE prediz o desempenho melhor para <i>Position Players</i> do que para <i>Pitchers</i> . Desempenho sob Pressão foi a melhor dimensão para o desempenho de ambas as posições. A análise de regressão demonstrou pouca variação para prever a medida de desempenho para ambas às posições e em qualquer variável (a maior variação foi 38% para o ACSI-28 avaliado pelos treinadores). OEA foi o melhor preditor de permanência no Beisebol. ACSI-28 significativo (67% de variação) após 2 anos.
Smith et al. (1995).	637 AU (M e F) de 41 Eq de 3 Modal. e 135 AU de	ACSI com 87 itens. ACSI-28.	ESTUDO 1: Oito fatores com autovalores acima de 1,00, representando 49% da variação

	futebol.	SCS WOC SAS MHI WSDQ SES MCSDS Avaliação do desempenho realizada pelos treinadores.	das respostas. Dos 87 itens, 45 foram cortados, restando uma escala de 42 itens e oito dimensões (variando de 0,64 até 0,81, e a escala total 0,90). ESTUDO 2: Melhor Índice de AFC com 28 itens e 7 dimensões (melhor para H que para M). <i>Alpha</i> de 0,62 (Concentração) até 0,78 (Desempenho sob Pressão). A escala total obteve um <i>Alpha</i> de 0,86. O teste-reteste foi de 0,47 (Treinabilidade) e 0,87 (Desempenho sob Pressão). Correlações significativas entre as dimensões do ACSI-28 e outras escalas (SAS, WSDQ e MCSDS, SES) Foram encontradas diferenças significativas entre ACSI-28 e o Desempenho dos atletas (avaliado pelo treinador) em Treinabilidade, Concentração e Lidar com Adversidades e na Escala Total. Sendo os atletas Acima da média melhor em todas.
Spieler et al. (2007).	108 AU. de futebol americano	Testes físicos Realizações pessoais ACSI-28 TIPI	Variáveis da análise discriminante entre atletas iniciantes e veteranos: Lidar com Adversidades, no qual iniciantes marcaram maior pontuação.

Von Guenther e Hammermeister (2007).	142 AU de I Modal: Futebol americano, atletismo, vôlei, futebol, basquete e tênis. 67% M e 33% F. Id: 18 a 24 (19,9±1,5).	OLP ACSI-28	<i>Alpha</i> 0,82 (Saúde Social) até 0,94 (Saúde Espiritual e Emocional) na OLP. No ACSI-28 a <i>Alpha</i> de 0,56 (Confiança/Motivação) até 0,87 (Desempenho sob Pressão). Diferenças em todas as variáveis das duas escalas em relação ao gênero. Para atletas do gênero feminino, apenas Desempenho sob Pressão não foi discriminante entre Baixo Bem Estar e Alto Bem Estar. Para os atletas do gênero masculino os melhores discriminantes foram: Treinabilidade, Concentração, Metas/Preparação Mental e Desempenho sob Pressão.
--------------------------------------	--	----------------	--

**Legenda:** A: Atleta; Id: Idade; M: Masculino; F: Feminino; Eq: Equipes; ES: Equipe de Sucesso; PA: Participações Anteriores; EPS: Equipe de Pouco Sucesso; CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory-2; AMSSE: Achievement Motivation Scale for Sporting Environments; PSI: Psychological Skills Inventory; G: Grupo; Ex: Experiência; TSCI: Trait Sport-Confidence Inventory; SAS: Sport Anxiety Scale; AU: Atletas Universitários; Modal: Modalidades; ZT: Zone Test; SIST: Spirituality In Sport Test; STPI-RF: State Trait Personality Inventory-Revised Form; ACSI-28H: Athletic Coping Skills Inventory-28 – Húngara; NC: Nível Competitivo; AFC: Análise Fatorial Confirmatória; AS: Atletas de Sucesso; APS: Atletas de Pouco Sucesso; GC: Grupo Controle; GT: Grupo Tratamento; LESCA: Life Event Scale for Collegiate Athletes; R: Rendimento; MR: Menor Rendimento; SCAT: State Competitive Anxiety Test; STAXI: State-Trait-Anger-Expression-Inventory; ACSQ: Approach to Coping in Sport Questionnaire; MWCS: Modified Ways of Coping Scale; PDO: Programa de Desenvolvimento Olímpico; SIP: Sports Inventory for Pain; MSPSS: Multidimensional Scale of Perceived Social Support; PSDQ: Physical Self-Description Questionnaire; APES: Adolescent Perceived Event Scale; SES: Sport Experiences Survey; SIQ: Sport Imager Questionnaires; SWBS: Spiritual Well-Being Scale; USTA: United States Tennis Association; PASDS: Physical Ability and Self-Description Scale; OAE: Overall Average Evaluation; SCS: Self-Control Schedule; WOC: Ways of Coping; MHI: Mental Health Inventory; WSDQ: Washington Self-Description Questionnaire; MCSDS: Marlowe-Crowne Social Desirability Scale; TIPI: *Ten-Item Personality Inventory*; OLP: Optimal Living Profile;

Uma questão fundamental em estudos com instrumentos multidimensionais é a consistência interna de cada uma das escalas (FIELD, 2009). A tabela 3 demonstra aqueles estudos que fizeram referência à consistência interna de pelo menos uma das subescalas do ACSI-28 ou do inventário como um todo.

**Tabela 3 – Estudos que reportaram a consistência interna das dimensões do ACSI-28**

Estudo		Dimensões							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Bebetsos e Antoniou (2003).		0,70	0,70	0,64	0,82	0,50	0,51	0,69	-
Cresswell e Hodge (2004).*		0,66	-	-	-	-	0,62	-	-
Géczi et al. (2008)	Sub - 18	0,51	0,86	0,66	0,72	0,75	0,66	0,78	-
	Adulto	0,60	0,73	0,62	0,55	0,47	0,48	0,48	-
Géczi et al. (2009).		0,61	0,84	0,67	0,64	0,72	0,59	0,69	-
Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998).		0,54	0,80	0,70	0,71	0,67	0,60	0,64	0,81
Kim, Jang e Yook (2008).		Acima de 0,70 para todas as dimensões							
Maddison e Prapavessis (2005)		-	-	-	-	-	-	-	0,77 (pré) e 0,82 (pós)
Meyers et al. (2008).		Variou de 0,62 até 0,88							
Mummery, Schofield e Perry (2004).		0,73	0,80	0,73	0,70	0,74	0,67	0,66	-
Noh, Morris e Andersen (2005).		-	0,40	-	-	-	-	0,65	-
Omar-Fauzee et al. (2009).		0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,93	-
Ridnour e Hammermeister (2008).		0,66	0,77	0,73	0,68	0,70	0,65	0,69	-
Sheldon e Eccles (2005).		Os valores de Alfa variaram entre 0,69 e 0,88							
Smith e Christensen (1995).**		-	-	-	-	-	0,50	0,59	0,86
Smith et al. (1995).	Masculino	0,64	0,74	0,70	0,56	0,74	0,64	0,67	0,84
	Feminino	0,69	0,82	0,72	0,67	0,77	0,67	0,77	0,88
	Total	0,66	0,78	0,71	0,62	0,76	0,66	0,72	0,86
Von Guenther e Hammermeister (2007).		0,65	0,87	0,74	0,61	0,68	0,56	0,67	-

\* As outras dimensões variaram de 0,71 a 0,86. \*\* A Média do alfa foi de 0,69.

Legenda: I - Lidar com Adversidades; II - Desempenho sob Pressão; III - Metas/Preparação Mental; IV - Concentração; V – Livre de Preocupação; VI - Confiança/Motivação; VII – Treinabilidade; VIII - Recursos Totais de *Coping*

A soma de toda a amostra dos 23 estudos foi de 6351 indivíduos, variando de 11 até 1896 sujeitos (média: 276,13; dp: 412,97). Destes, 58,16% eram do gênero masculino (1 estudo não utilizou atletas deste gênero), 28% do gênero feminino e

14% não reportaram o gênero. A média da idade dos 23 estudos foi de 21,42 (variando de 13,8 até 44 anos). A idade mínima e máxima foi 12 e 74 anos respectivamente. Apenas 6 dos 23 estudos perguntaram sobre o tempo de prática no esporte. A maioria dos atletas pesquisados possui 8 anos ou mais de experiência.

Diferentes modalidades foram examinadas. A mais presente foi o futebol (9 dos 23 estudos). Seguido de Badminton, basquete vôlei, handebol, *hóquei*, esgrima, *rúgbi*, natação, tênis, beisebol, *surf*, *netball* e atletismo.

Alguns estudos também foram caracterizados de acordo com o tempo de treinamento em horas por semana (KIM et al., 2003), etnia (MADDISON, PRAPAVESSIS, 2005; OMAR-FAUZEE et al., 2009), nível de competição (GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; OMAR-FAUZEE et al., 2009), ano na faculdade (RIDNOUR, HAMMERMEISTER, 2008; VON GUENTHNER, HAMMERMEISTER, 2007), posição (MEYERS et al., 2008; SMITH, CHRISTENSEN, 1995) e raça (HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007).

Em relação à população pesquisada a amostra foi bem diversificada. Sete (7) estudos avaliaram somente atletas profissionais, três (3) somente universitários, dois (2) somente juvenis e um (1) somente com atletas escolares. Seis (6) juvenil e profissional, um (1) profissional e amador, um (1) universitário e escolar, um (1) profissional, juvenil e escolar, um (1) profissional, universitário e escolar.

A diversidade de instrumentos aplicados conjuntamente com o ACSI-28 é considerável. Nos 23 estudos, foram mais de 40 instrumentos diferentes. Com seis (6) estudos, o *Sport Anxiety Scale* foi o mais utilizado, seguido pelo *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), aparecendo em cinco (5) dos 23 estudos. Três estudos também utilizaram um registro de lesões esportivas como instrumento de comparação. Outros apareceram duas vezes: o *Life Events Scale for Collegiate Athletes*, o *Psychological Skills Inventory*, o *State Trait Personality Inventory* e o *Ways of Coping Checklist*.

Alguns destes instrumentos foram correlacionados com as dimensões do ACSI-28 (Tabela 4). Correlações com outros instrumentos são importantes para confirmar ou rejeitar hipóteses entre os constructos psicológicos. Por exemplo,

atletas com maior ansiedade estado cognitiva (SCAI-2) tendem a ter menor Desempenho sob Pressão (ACSI-28), atletas com perfil de *fair play* possuem melhores Recursos Totais de *Coping*?

**Tabela 4 – Correlações significativas entre as dimensões do ACSI-28 e outras habilidades psicológicas**

Variável/ Dimensão	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>SAS</b>	Preoc. -0,50 surf e - 0,41 rúgbi			Preoc. rúgbi 0,58		Preoc. -0,77 rúgbi e - 0,69 surf		
<b>TSCI</b>		Autoconf. 0,64 rúgbi	Autoconf. 0,69 surf	Autoconf. 0,59		Autoconf. 0,71 (surf) e 0,59 (rúgbi)		
<b>ZT</b>								0,39
<b>Fair play</b>	Maior		Maior	Maior			Maior	
<b>ACSQ</b>	Calma emoc. 0,52; Retirada Mental -0,31		Planeja/ Reestrut. Cogn. 0,44; Calma emoc. 0,42			Retirada Mental 0,31		
<b>OLP</b>	Maior (F)	Maior (M)	Maior (M)	Maior (M)	Maior (F)	—	Maior (M)	—
<b>SCS</b>								0,44
<b>SAS</b>					Preoc. -0,59			
<b>SES</b>								0,58
<b>MCSDS</b>								0,43
<b>Resiliência</b>	Maior	Maior						

Legenda: I - Lidar com Adversidades; II - Desempenho sob Pressão; III - Metas/Preparação Mental; IV - Concentração; V – Livre de Preocupação; VI - Confiança/Motivação; VII – Treinabilidade; VIII - Recursos Totais de *Coping*; SAS: Sport Anxiety Scale; TSCI: Trait Sport-Confidence Inventory; ZT: Zone Test; ACSQ: Approach to Coping in Sport Questionnaire; OLP: Optimal Living Profile; SCS: Self-Control Schedule; SAS: Sport Anxiety Scale; SES: Sport Experiences Survey; MCSDS: Marlowe-Crowne Social Desirability Scale.

O tipo de pesquisa mais realizada com o ACSI-28 foi o de observação (16). Quatro (4) foram pesquisas experimentais e três (3) estudos de validação de novos instrumentos. Porém, pesquisas anteriores apontam para uma predominância dos

estudos de observação na Psicologia do Esporte (GOMES et al.,2007). Quanto à natureza da pesquisa, apenas um estudo utilizou uma abordagem qualitativa-quantitativa (1), com análise de entrevistas. Todos os outros 22 empregaram somente a abordagem quantitativa.

## **DISCUSSÃO**

Os estudos encontrados utilizaram o ACSI-28 em diferentes perspectivas: análises estatísticas do instrumento, validação para outras línguas, diferenças entre gêneros, idade e tipo de esporte, para prever o sucesso e o desempenho esportivo, predisposição para lesões e correlação com outras habilidades psicológicas e físicas.

### **Diferenças no ACSI-28.**

Uma das limitações encontradas em alguns estudos analisados foram as diferenças encontradas no procedimento de aplicação, estrutura e análise do próprio instrumento ACSI-28. Como visto anteriormente, o ACSI-28 possui 28 itens (7 dimensões) em uma escala tipo *Likert* de 4 pontos, variando de 0 (quase nunca) até 3 (quase sempre). Embora a maioria dos trabalhos possuam as mesmas características que o original, alguns alteraram a estrutura do instrumento, justificando (DILLON, TAIT, 2000; MUMMERY, SCHOFIELD, PERRY, 2004), ou não (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; GÉCZI et al.,2008). Em alguns estudos a escala aparece alterada (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998), apresentando uma escala de 1 (nunca) até 6 (sempre), ou de 1 até 4 (CRESSWELL, HODGE, 2004; KIM, JANG, YOON, 2008; KIM et al., 2003; RIDNOUR, HAMMERMEISTER, 2008; VON GUENTHNER, HAMMERMEISTER, 2007). Em outros o resultado é expresso em percentual (COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2006; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007), sendo que no original cada dimensão varia de 0 até 12 pontos e a escala total de 0 até 84 pontos). Nestes casos, a meta-análise dos estudos é inviabilizada, pois os dados e a metodologia não são homogêneos e as diferenças na aplicação do

instrumento impossibilitam a sumarização e comparação dos resultados obtidos (CASTRO, 2001; NICHOLLS, POLMAN, 2007).

### **Análise do ACSI-28**

#### *Consistência Interna*

Para averiguar a fidedignidade do instrumento, a maioria dos estudos recorreu à análise de consistência interna (Coeficiente *Alfa* de *Cronbach*) das dimensões. Este teste psicométrico é utilizado para verificar o grau de congruência de cada item com os outros itens que compõem uma dimensão (PASQUALI, 2009). Valores acima de 0,70 (o *Alfa* de *Cronbach* varia de 0 à 1) são padrões de boa consistência interna. No artigo original de Smith et al. (1995) os valores de alfa variaram entre 0,62 até 0,86.

Enquanto que em alguns estudos os valores de alfa das dimensões foram altos (OMAR-FAUZEE et al, 2009), em outros esses valores foram baixos, como a dimensão Desempenho sob Pressão (0,40) no estudo de Noh, Morris e Andersen (2005) e Livre de Preocupação (0,47) em Géczi et al. (2008). A justificativa desses estudos para esses baixos valores de alfa é pelo fato de cada subescala conter apenas quatro questões, subestimando a intercorrelação entre esses itens, que é a base da consistência interna (SMITH et al., 1995).

#### *Correlação entre as dimensões*

Uma análise comum em instrumentos que possuem mais de uma dimensão é a correlação entre estas. Geralmente, utiliza-se o *r* de *Pearson* para avaliar essa correlação entre duas variáveis e o grau de dependência entre elas (PASQUALI, 2009).

Os estudos (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; MUMMERY, SCHOFIELD, PERRY, 2004; SMITH et al., 1995) demonstraram correlação entre as dimensões, porém relativamente fracas, indicando uma independência incompleta entre elas, ou seja, as subescalas possuem capacidade de representar constructos psicológicos distintos (BEBETOS,

ANTONIOU, 2003). Esta característica é importante em pesquisas interessadas em utilizar as habilidades psicológicas medidas pelo ACSI-28 separadamente.

Já Sheldon e Eccles (2005), em uma amostra de tenistas, obtiveram correlações estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) e mais fortes entre algumas dimensões do ACSI-28, principalmente entre Concentração e Lidar com Adversidades (0,67) e Confiança/Motivação e Concentração (0,60).

### **Validação do ACSI-28 para outras línguas**

O *Athletic Coping Skills Inventory-28* é um instrumento já validado e adaptado em diversas outras línguas. Goudas, Theodorakis, Karamousalidis, (1998) validou e adaptou o questionário para o Grego, sendo mais tarde utilizado também por Bebetos e Antoniou (2003). Géczi et al., (2008) e Géczi et al., (2009) utilizaram uma versão Húngara. Dentre os 23 estudos selecionados, 11 utilizaram amostras de países diferentes (Espanha, Coréia, Nova Zelândia) da versão original do ACSI-28 (inglês) sem fazer qualquer referência à adaptação cultural ou validação. Sabe-se da necessidade de procedimentos específicos de tradução e adaptação cultural no processo de validação de instrumentos para amostras diferentes da versão original (BEATON et al., 2002). Nestes estudos (KIM, JANG, YOOK, 2008; KIM et al., 2003; NOH, MORRIS, ANDERSEN, 2005) não ficou claro se os atletas responderam a versão original em inglês ou se houve uma tradução dos itens da escala para a língua do indivíduo. Se não há uma correta adaptação da escala da versão original para a língua e cultura em questão existe uma forte possibilidade de gerar erros de interpretação e do sentido que a escala se propõe a medir. Apesar disso, o ACSI-28 é a escala de *coping* para o esporte com maior número de versões diferentes da original (Inglês, Grego, Húngaro, Português) demonstrando ser um instrumento de interesse internacional entre os pesquisadores na Psicologia do Esporte. Além do mais, um mesmo instrumento devidamente validado em diferentes línguas permite pesquisas *cross-culturais*, permite a comparação entre atletas de diferentes países em relação a uma mesma variável, neste caso as habilidades psicológicas de *coping*.

### **Características Gerais da Amostra e ACSI-28**

Grande parte dos estudos analisados investigou as diferenças no ACSI-28 em relação às características da amostra (gênero, idade, modalidade, etc). Como exemplo, o estudo original de Smith et al. (1995). Apesar de não apresentar nenhuma diferença estatística entre os gêneros, os atletas masculinos obtiveram maiores médias em cinco das sete dimensões (as mulheres obtiveram médias maiores em Treinabilidade e Livre de Preocupação) e nos “Recursos Totais de *Coping*” Escala Total. Bebetos e Antoniou (2003) abordaram as diferenças e semelhanças entre gêneros e idades no preenchimento do instrumento. A análise demonstrou que não houve diferenças entre atletas homens e mulheres em nenhuma das dimensões. As diferenças estatisticamente significativas foram detectadas apenas entre as idades na dimensão Lidar com Adversidades e Treinabilidade. Atletas de mais de 25 anos obtiveram média significativamente maior do que atletas entre 13 até 18 anos e 19 até 24 anos (apenas em Treinabilidade). Já Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998) não encontraram diferenças significativas entre gêneros em uma amostra de atletas de basquete masculino e feminino. Ambos apresentaram médias moderadas em todas as sete dimensões e na escala total. Já em uma amostra de atletas de diferentes modalidades e nível competitivo, Omar-Fauzee et al. (2009) encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre os gêneros apenas na dimensão Lidar com Adversidades (atletas masculinos obtiveram maior pontuação). No entanto, quando comparou atletas de diferentes níveis competitivos (regional, estadual e nacional) encontrou diferenças ( $p < 0,05$ ) nas sete dimensões do ACSI-28, sendo a média dos atletas nacionais maior em todas as escalas. Géczi et al. (2008) compararam atletas de Hóquei no gelo da equipe adulta e Sub-18. As subescalas Desempenho sob Pressão e Livre de Preocupação foram as únicas significativamente maiores nos atletas mais velhos. Em outro estudo de Géczi et al. (2009), também com jogadores de hóquei no gelo, destacaram a amostra em atletas sub 16, sub 18 e sub 20, porém não encontraram diferença estatisticamente significativa em nenhuma das dimensões do ACSI-28. Meyers et al. (2008), pesquisaram atletas de futebol de categorias de base. Encontraram valores significativamente maiores para atletas sub

15 em relação à sub 14 apenas na dimensão concentração. Entretanto, não encontraram nenhuma diferença entre as posições dos atletas e o total de pontos nas escalas. Sheldon e Eccles (2005) optaram por realizar uma análise de correlação entre a idade dos indivíduos (atletas de tênis) e a escala. Encontraram uma relação significativa ( $p < 0,01$ ), moderada e positiva entre idade e as dimensões apenas em Livre de Preocupação.

### **Sucesso Esportivo e ACSI-28**

Um dos objetivos da psicologia do esporte é investigar quais habilidades psicológicas são determinantes para o sucesso esportivo, ou se existe alguma característica psicológica em comum entre os atletas de sucesso e como eles a aprendem e aplicam (BEBETOS, ANTONIOU; 2003; COX et al., 2010; KIMBROUGH, DEBOLT, BALKIN, 2009). Diversos pesquisadores têm investigado a relação do *coping* e desempenho competitivo de sucesso (COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2006; GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007; MUMMERY, SCHOFIELD, PERRY, 2004; SHELDON, ECCLES, 2005; SMITH et al., 1995). Após o ACSI-28 ser validado, Smith et al. (1995), pesquisaram a relação entre atletas que obtiveram sucesso e as dimensões desse instrumento. Foram selecionados 104 jogadores de beisebol (lançadores e rebatedores), que responderam ao questionário. Além disso, os treinadores desses também avaliaram as estratégias de *coping* dos seus atletas atribuindo notas de acordo com a definição das dimensões. Foram avaliadas também as habilidades físicas gerais e uma medida específica de desempenho (média de rebatidas para os rebatedores e média de corrida para lançadores) foi realizada durante toda a temporada. Por último, a fim de analisar a relação entre permanência no esporte e as variáveis estudadas, acompanhou-se a carreira dos atletas nas três temporadas seguintes a coleta de dados.

Foram encontradas correlações significativas entre o desempenho durante a temporada (número de lançamentos e número de corridas) e as habilidades psicológicas (auto-avaliadas e atribuídas pelos treinadores). Principalmente entre a avaliação do treinador e o desempenho, as correlações foram significativas para a maioria das dimensões ( $p < 0,01$ ).

Em uma regressão hierárquica, as habilidades psicológicas analisadas pelos treinadores predisseram 38% da variação da média de corrida dos rebatedores e 20% da média de rebatidas. Demonstrando uma relação entre a habilidade psicológica que o treinador avalia que o atleta possui e o seu desempenho durante a temporada.

No intuito de prever a permanência no beisebol, a carreira desses atletas foi acompanhada nas três temporadas seguintes. No entanto, não encontraram nenhuma relação entre o desempenho, habilidade física e abandono. Apenas a subescala Lidar com Adversidades mostrou-se relacionada com o tempo de permanência no esporte após 2 anos: atletas que marcaram baixos valores nesta dimensão tiveram maior incidência de abandono no beisebol.

Finalmente, os resultados desse estudo indicaram que a habilidade psicológica contribuiu bastante para a variação da habilidade física e para o desempenho físico. Os resultados relacionando permanência no esporte e as habilidades foram satisfatórias. No entanto é preciso ressaltar e variáveis estudadas (habilidade física, habilidade psicológica e desempenho) estão em constantes modificações, através dos programas de treinamento que envolve o ensino dessas aptidões. Pode-se argumentar então que treinamentos que envolvam tanto o ensino de técnicas de *coping* e o aprendizado de aptidões físicas do esporte em questão podem contribuir para uma maior continuidade da carreira do atleta. Ressaltamos também que, neste caso, o sucesso esportivo no estudo foi determinado pela média de rebatidas ou corridas de rebatedores e lançadores, respectivamente. No entanto o conceito de sucesso esportivo deve ir muito além (SMITH, CHRISTENSEN, 1995).

Com o propósito de enfatizar a importância do desenvolvimento das habilidades psicológicas no esporte desde as categorias de base, Heever, Grobbelaar e Potgieter (2007) compararam as habilidades psicológicas esportivas de atletas juniores de *netball*<sup>4</sup> com sucesso com as de menor sucesso. A amostra foi composta por sete equipes de sucesso e sete equipes com menor sucesso, baseado no desempenho durante um torneio interprovincial de duas categorias (sub 21 e sub 19).

4 – Esporte praticado predominantemente por mulheres. Muito popular na África do Sul. Semelhante ao basquete.

Os instrumentos utilizados para avaliar as habilidades psicológicas foram, além do ACSI-28 (*coping*), o CSAI-2 (ansiedade) e o PSI (habilidades psicológicas gerais), totalizando 19 diferentes variáveis psicológicas.

De acordo com os resultados, o grupo de atleta de maior sucesso obteve resultados positivos em 13 das 19 variáveis analisadas. Porém, no ACSI-28, apenas no Desempenho sob Pressão houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos, sendo um fator discriminante de importância entre os grupos.

Os fatores Desempenho sob Pressão, Concentração e Livre de Preocupação (além de cinco fatores dos outros instrumentos) explicaram 69,4% da diferença entre os dois grupos.

Apesar dos resultados satisfatórios encontrados neste estudo com atletas de *netball*, é preciso esclarecer que, apesar de importantes, não são apenas as habilidades psicológicas que determinam o sucesso ou o fracasso, a vitória ou a derrota. Diversos fatores, não controlados nesta pesquisa tais como o tempo de treinamento por semana, habilidades físicas e técnicas, experiências competitivas anteriores, entrosamento da equipe. são importantes na obtenção dos resultados. Outra limitação foi determinar o “sucesso” e o “fracasso” de uma equipe com base em apenas um torneio.

Outros pontos a serem abordados a partir deste estudo: qual a possível explicação para a diferença entre os grupos? Como essas atletas adquiriram essas habilidades? É possível ensiná-las para os atletas desde as categorias de base? Até que idade é possível modificá-las? Esses pontos merecem uma discussão mais aprofundada, principalmente se tratando de atletas infanto-juvenis, onde a possibilidade de abandono é alta quando não há perspectiva de sucesso no esporte (HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007).

Coetzee, Grobbelaar e Gird (2006) selecionaram duas equipes de futebol para investigar a relação entre habilidades psicológicas e sucesso esportivo. A equipe de sucesso foi a vencedora de um torneio universitário específico e a equipe de menor sucesso foi a última colocada neste mesmo torneio.

A comparação entre os grupos demonstrou que atletas de sucesso obtiveram melhores resultados em 15 das 21 habilidades. Entre as habilidades aferidas pelo ACSI-28, esses atletas obtiveram maiores médias nos fatores: Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Confiança/Motivação, Treinabilidade, além dos Recursos Pessoais de *Coping*, (valor total da escala). Contudo, diferenças estatisticamente significativa ocorreram apenas na Concentração e na Confiança/Motivação, além do grupo de menor sucesso apresentar maiores valores em Livre de Preocupação. Através de um teste de análise discriminante das dimensões, 86,11% dos atletas foram estimados no grupo original.

Apesar dos resultados demonstrarem a forte correlação entre sucesso em um campeonato universitário e as habilidades psicológicas examinadas ainda é preciso investigar mais profundamente como se dá essa correlação. É certo de que as habilidades psicológicas não são as únicas responsáveis pelo bom desempenho, principalmente em desportos coletivos, em que outras fontes de interferência, como arbitragem, qualidade técnica, tática, estrutura física. Além do mais, algumas variáveis importantes, e que também influenciam o desempenho, não foram considerados, tais como frequência semanal dos treinos (em dias e horas), tempo de treinamento em anos, habilidades técnicas, etc.

Por isso é necessário muito cuidado quando avaliamos os motivos do sucesso de uma equipe, para não desconsiderarmos fatores relevantes no resultado, inclusive, como é o caso do futebol, de variáveis incontrolláveis e imprevisíveis durante uma partida, tais como erros de arbitragem, influência da torcida, lesões, etc.

### **ACSI-28 e outras variáveis psicológicas**

Grande parte das pesquisas (11 no total) utilizou também além do ACSI-28, outros instrumentos de habilidades psicológicas para o esporte, tanto utilizando para correlacioná-las (CRESSWELL, HODGE, 2004; SMITH et al., 1995) quanto variável integrante na caracterização da amostra (MUMMERY, SCHOFIELD, PERRY, 2004; NOH, MORRIS, ANDERSEN, 2005).

Mummery, Schofield e Perry (2004), estudaram a relação entre as habilidades de *coping* medidas pelo ACSI-28 (além de suporte social e autoconceito) e comportamento resiliente em atletas adolescentes de natação australianos. Resiliência é um conjunto de fatores protetores, que modificam, melhoram, ou alteram a resposta de uma pessoa a um ambiente perigoso que predispõe a um resultado ruim. Essencial para entender como e por que algumas pessoas reagem com sintomas negativos em situações mínimas, enquanto que outras não experimentam o menor estresse mesmo frente a uma situação de risco (MUMMERY, SCHOFIELD, PERRY, 2004).

A análise de função discriminante revelou duas principais funções entre as três categorias de desempenho (Sucesso Inicial, Desempenho resiliente e desempenho não resiliente) baseado na atuação em provas classificatórias de acordo com as variáveis analisadas. Atletas com o Desempenho inicial de Sucesso se distinguiram dos atletas com Desempenho Resiliente e Não Resiliente nas escalas do ACSI-28 Lidar com Adversidades e Desempenho sob Pressão. A análise foi capaz de indicar 59,9% dos casos corretamente em cada um dos grupos. Atletas com um desempenho de sucesso inicial revelaram maiores médias em Lidar com Adversidades (4,44), e Desempenho sob Pressão (4,23) do que atletas resilientes (4,14 e 4,17 respectivamente) e atletas não resilientes (4,04 e 3,73, respectivamente).

Cresswell e Hodge (2004) baseados na abordagem transacional do *coping* de Lazarus e Folkman (1984) analisaram a relação entre Ansiedade (*Sport Anxiety Scale*, que possui três subescalas: Ansiedade Somática, Preocupação e Perturbação da Concentração), Autoconfiança (*Trait Sport-Confidence Inventory*) e o *Coping* (ACSI-28). O estudo utilizou duas amostras: 47 “surfistas salva-vidas” e 77 atletas de *rúgbi*, ambas as amostras de atletas da Nova Zelândia. Utilizando a Correlação de *Pearson* entre os instrumentos aplicados nas duas amostras separadamente, encontraram diversas correlações significativas entre as dimensões do ACSI-28, do *Sport Anxiety Scale* e *Trait Sport-Confidence Inventory*.

Por avaliarem constructos inversos, não foi surpresa encontrar uma correlação altamente significativa e negativa (-0,77 no *rúgbi* e -0,69 no surf) entre Preocupação (*Sport Anxiety Scale*) e Livre de Preocupação (ACSI-28). Também,

como era de se esperar, Confiança/Motivação medida pelo ACSI-28 apresentou uma correlação positiva e muito forte com Autoconfiança, medida pelo *Trait Sport-Confidence Inventory* (0,71 na amostra de surfistas e 0,59 nos atletas de rúgbi).

Outras correlações também fortemente significativas foram entre Metas/Preparação Mental (ACSI-28) e Autoconfiança (0,69 em surfistas), Desempenho sob Pressão (ACSI-28) e Autoconfiança (0,64 no rúgbi). Concentração (ACSI-28) correlacionou-se positivamente com Autoconfiança (0,59) e negativamente com Preocupação (*Sport Anxiety Scale*) no rúgbi (-0,58). Lidar com Adversidades obteve correlação inversa e significativa com Preocupação (-0,50 no surf e -0,41 no rúgbi). A única dimensão do ACSI-28 que não obteve nenhuma correlação (negativa ou positiva) acima de 0,50 com nenhuma das outras variáveis analisadas nas duas amostras foi Treinabilidade, demonstrando pouca influencia da figura do treinador nestes esportes na ansiedade e autoconfiança.

Em um estudo exploratório, Dillon e Tait (2000) utilizaram dois instrumentos de avaliação de estados psicológicos distintos: o *The Zone Test (ZT)* e o *Spirituality is Sport Test (SIST)*. Ambos foram correlacionados com o ACSI-28. O ZT avalia o estado de *flow-feeling*, ou simplesmente fluxo, que é um estado mental no qual as pessoas parecem estar fluindo em uma zona de fluxo contínuo daí o nome do instrumento utilizado.

De acordo com Csikszentmihalyi (1997), o esporte é um dos meios que mais favorecem este estado de fluir. Por isso, diversas medidas têm sido testadas para verificar sua correlação com o *flow*.

Outra variável muito importante no esporte, porém pouco explorada, é a espiritualidade dos atletas. Sem aprofundar muito no conceito, Dillon e Tait (2000) definem espiritualidade como “experimentar a presença de um poder, uma força, uma energia, ou um Deus perto de você”. O SIST foi um instrumento desenhado para o presente estudo.

O ACSI-28 foi utilizado para testar a validade concorrente do ZT. Apenas o escore total do instrumento foi utilizado. A pesquisa foi realizada com 62 atletas universitários de diferentes modalidades que disputavam uma competição. Os

autores encontraram significativa correlação entre o ZT e o ACSI-28: 0,39 ( $p=0,003$ ). Porém, a correlação entre ACSI-28 e o SIST não foi significativa.

Uma das justificativas para a correlação entre o ZT e o escore do ACSI-28 é que tanto no *flow* quanto no *coping* os desafios impostos e a habilidade psicofísica do atleta necessitam ser equacionados (Csikszentmihalyi, 1997; Feijó, 2010). Porém, apesar da correlação entre estas duas variáveis, é importante salientar que mais estudos como este são necessários para sedimentar esta relação.

Em um estudo bem desenhado, com uma vasta amostra de atletas de futebol, competindo em diferentes níveis e faixas etárias distintas, Junge et al. (2000) relacionaram itens importantes do “*fair play*” e algumas características psicológicas, entre elas o *coping* (através do ACSI-28). Eles definiram oito afirmações relacionadas ao uso do “*fair play*”, na qual os atletas concordavam ou discordavam (por exemplo, “Eu desconto uma falta imediatamente”), relacionando com as características psicológicas.

Atletas que declararam nem falar com o adversário durante o jogo obtiveram medias significativamente mais altas em Concentração e Lidar com Adversidades, bem como aqueles que concordaram com a afirmativa de que não escutavam o que o adversário falava durante o jogo, além de possuírem melhor Metas/preparação Mental e Treinabilidade. Já aqueles que afirmaram responder a uma provocação com o mesmo método, ou descontar uma falta escondida imediatamente tiveram médias significativamente menores em Lidar com Adversidades, Concentração, Treinabilidade.

Enfim, possivelmente a melhora das estratégias de *coping* favorecem o desenvolvimento dos princípios do “*fair play*” em atletas de futebol, o que em conjunto, contribui para um menor número e duração de lesões por temporada (outra variável do estudo). Porém, para a maioria dos atletas pesquisados algumas faltas são necessárias durante um jogo, dependendo da importância do resultado e do momento da partida. Foi observado nestes atletas, que utilizavam deste recurso, melhor perfil psicológico, incluindo maior Concentração, indicando que este tipo de falta não é uma reação espontânea, mas uma ação preestabelecida e bem preparada do jogo. Já aqueles atletas que relataram descontar a provocação da

mesma maneira demonstraram menor Concentração, menos habilidade de Lidar com Adversidades e menos Treinabilidade (JUNGE et al.,2000).

O entendimento desses fatores psicológicos relacionados ao *fair play* pode contribuir para futuros programas de intervenção baseado no desenvolvimento dessas habilidades para formar atletas que almejam melhorar o desempenho, mas também o respeito às regras do jogo, seus adversários, companheiros, árbitros e treinadores (JUNGE et al.,2000). Possivelmente essas variáveis psicológicas estão envolvidas na formação de atletas completos, com atitudes de respeito ao verdadeiro espírito de jogo, o *fair play*.

Com o objetivo principal de examinar as propriedades psicométricas da versão espanhola do Approach to *Coping* in Sport Questionnaire (ACSQ), Kim et. al. (2003) utilizou o ACSI-28 como instrumento para a validação convergente, correlacionando as dimensões de ambas as ferramentas de avaliação do *coping*. Uma análise de validação convergente implica em testar se um teste correlaciona bem com outro, que assumidamente mede um mesmo, ou similar constructo. Em geral, as correlações encontradas ofereceram suporte para a validação convergente do ACSQ. A amostra utilizada nesta pesquisa foi de 190 atletas espanhóis de diferentes esportes, idade entre 12 e 23 anos e mais de 8 anos de experiência em competições. O ACSQ possui 32 itens divididos em seis subescalas, denominadas Planejamento Ativo/Reestruturação Cognitiva, Calma Emocional, Retirada Mental, Procurando Suporte Social, Voltando-se para Religião, e Comportamento de Risco. Porém, para o estudo foi removido à dimensão Voltando-se para a Religião. Cada item possui uma escala tipo *Likert* de 1 (Nunca utiliza) até 5 (Sempre Utiliza).

As principais correlações obtidas entre as dimensões do ACSI-28 e as escalas do ACSQ foram entre Calma Emocional e Lidar com Adversidades (0,52), Planejamento Ativo/ Reestruturação Cognitiva e Metas/Preparação mental (0,44) e Calma emocional e Estabelecimento de Metas/Preparação mental (0,42). Retirada Mental correlacionou-se negativamente com todas as dimensões do ACSI-28, destacando-se Lidar com Adversidades (-0,31) e Confiança/motivação (-0,31). Calma emocional correlacionou-se positivamente com todas as dimensões do ACSI-28, exceto Livre de Preocupação, que obteve correlação negativa com todas as dimensões do ACSQ. Porém, no geral, de acordo com os autores, as correlações

encontradas deram suporte para a validade concorrente do ACSQ na versão espanhola. Além do mais, vale ressaltar a importância da relação entre as dimensões dos dois instrumentos. Apesar de parecer redundante, a validação convergente convém ser utilizada quando um dos instrumentos já possui boa aceitação na literatura para avaliar o mesmo constructo que se quer validar. Neste caso, ambos os constructos medem o *coping* no esporte. Porém, o ACSQ propõe ser uma medida de *coping* para estresse específico, enquanto que o ACSI-28 tende a avaliar o uso de tendências pessoais de habilidades psicológicas relacionadas ao esporte (KIM et. al, 2003), o que pode explicar a fraca correlação de algumas dimensões dos instrumentos.

O *Optimal Living Profile* (OLP) é um instrumento desenhado para avaliar o perfil de estilo de vida em seis diferentes dimensões: físico, intelectual, social, emocional, ambiental e espiritual. Bem-estar é o desenvolvimento e o equilíbrio de cada um desses fatores. A maioria dos atletas relatam que possuem um completo desequilíbrio, pois passam por períodos de intenso treinamento, negligenciando os aspectos sociais, intelectuais e espirituais. Porém, alguns estudos demonstram que atletas que conseguem atender outros aspectos de sua vida, além do esporte, ou têm pelo menos esta percepção, possuem mais chances de atingir resultados satisfatórios (KABUSH, ORLICK, 2001). Indicando também a contribuição do bem-estar para o desempenho e o desenvolvimento de capacidades psicológicas importantes (concentração, autoconfiança, controle da ativação, etc).

Na tentativa de relacionar características psicológicas ao bem-estar em atletas e as implicações desta relação para o desempenho esportivo, Von Guenther e Hammermeister (2007) correlacionaram o ACSI-28 e o OLP em 142 atletas intercolégiais de diferentes modalidades.

A amostra foi analisada separadamente por gênero, comparando as diferenças encontradas no ACSI-28 em atletas categorizados com perfil de Bem-estar baixo e alto.

Nas atletas, todas as dimensões do ACSI-28, exceto Desempenho sob Pressão foram discriminantes entre Alto Bem-estar e Baixo Bem-estar. Com destaque para Lidar com Adversidades (0,78) e Livre de Preocupação (0,70), ambos maiores em atletas com elevado bem estar.

Nos atletas os resultados não foram muito diferentes. Atletas Bem-estar Alto obtiveram médias maiores significativas nas dimensões Concentração (0,94), Treinabilidade (0,61), Desempenho sob Pressão (0,57) e Metas/ Preparação mental (0,49).

Estes resultados não revelam a relação causa e efeito entre as variáveis analisadas, ou seja, características psicológicas bem desenvolvidas levam a uma percepção ou, a de fato um equilíbrio entre os diferentes fatores ligados ao bem-estar, ou a estabilidade entre estes aspectos da vida é que levam ao melhor desenvolvimento de habilidades psicológicas.

Porém deve-se dar atenção ao desenvolvimento de todos esses aspectos, físico, social, emocional, ambiental, intelectual e espiritual, antes mesmo de se preocupar com o treinamento das capacidades esportivas, pois o desequilíbrio acentuado entre algum desses fatores impedem inclusive a concentração, a convivência com companheiros, o aprendizado de uma nova técnica e conseqüentemente o desempenho. Da mesma maneira, o esporte pode favorecer na melhora desses fatores relacionados ao bem-estar (VON GUENTHNER, HAMMERMEISTER, 2007).

Por fim, no próprio estudo da validação do ACSI-28, Smith et al. (1995) utilizaram outras medidas relevantes necessárias para a validação convergente. Os instrumentos utilizados no estudo foram: *Self Control Schedule*, que mede habilidades de *coping* cognitivo-comportamentais, o *Sport Anxiety Scale* para avaliar a ansiedade, o *Mental Health Inventory*, o *Washington Self-Description Questionnaire*, uma medida de bem-estar global, o *Self-Efficacy Scale* e a *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale*, usada para avaliar perfis de respostas socialmente desejáveis.

A correlação entre o ACSI-28 e o *Self Control Schedule* foi moderada (0,44). Um padrão de correlação forte ocorreu entre a maioria das dimensões do ACSI-28 e auto-eficácia (*Self-Efficacy Scale*), sendo a maior entre a escala total (0,58). Uma significativa correlação foi encontrada entre as dimensões do SAS (Somática, Preocupação e Perturbação da Concentração). Destacando-se as correlações negativas (-0,59) entre as dimensões Preocupação (SAS) e Livre de Preocupação (ACSI-28). No entanto, não houve a mesma relação inversa entre os constructos Concentração (ACSI-28) e Perturbação da Concentração (SAS). Talvez, devido ao

fato da dimensão Concentração (ACSI-28) ser menos orientada para a interferência da ansiedade.

Não houve correlação significativa entre nenhum dos fatores do ACSI-28 e entre as dimensões do *Mental Health Inventory*, indicando pouca relação entre bem estar geral e habilidades psicológicas específicas.

As correlações encontradas entre o ACSI-28 e respostas socialmente desejáveis mensurada pelo *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale* foram moderadas e positivas, o que já era esperado pelos autores, pois no estudo os atletas identificaram seus nomes no questionário, e é claro que o ACSI-28 pode influenciar o desejo de projetar uma imagem positiva irreal de si mesmo, porém estes valores tendem a cair se o indivíduo permanecer anônimo no questionário.

### **Lesões e ACSI-28**

O ACSI-28 é resultado de um grande projeto de pesquisa da década de 80 que objetivou analisar diversos fatores que estariam relacionados ao estresse psicossocial em atletas de diferentes esportes (SMITH et al., 1995). Sabe-se que as lesões são um dos fatores de estresse que mais ocorrem em diferentes esportes, sendo um dos mais significativos para o atleta. É certo que a causa de uma lesão no esporte é multivariada, podendo ser de ordem física, ambiental ou psicológica (NOH, MORRIS, ANDERSEN, 2005; SMITH et al., 1995). Porém a maneira como cada esportista enfrenta uma lesão inesperada pode determinar não só o tempo da recuperação, mas todo o resto de sua carreira. É importante então, verificar porque alguns atletas são mais vulneráveis as lesões do que os outros, e qual a razão de uns recuperarem mais rapidamente e outros não. Um ponto crucial para este entendimento são as estratégias de *coping* para lidar com a lesão sofrida. Alguns estudos analisados investigaram essa abordagem.

Noh, Morris e Andersen (2005) examinaram se as habilidades de *coping* mensuradas pelo ACSI-28 – além de outras variáveis psicológicas – tinham relação com o histórico de frequência e duração da lesão em dançarinos profissionais. Houve correlação significativa inversa ( $p < 0,01$ ) entre frequência das lesões e Metas/Preparação Mental, Livre de Preocupação e Confiança/Motivação. Com a duração da lesão a correlação significativa inversa aconteceu apenas para Livre de

Preocupação. Ou seja, quando o atleta não se preocupa em demasia com o seu resultado menor é a incidência e a duração das lesões. Quando maior a confiança e a preparação mental, a probabilidade de se lesionar é menor. Também foi realizada uma análise de regressão entre duração e frequência das lesões e as variáveis psicológicas medidas. Essa análise identificou Livre de Preocupação e Confiança/Motivação como significativos preditores, explicando 21% de variação na frequência de lesões. Livre de Preocupação e estresse negativo foi um preditor significativo da duração da lesão, explicando 17% de variação.

Junge et al. (2000) analisou a relação entre o número de lesões em atletas de futebol (categoria adulto e de base, de diferentes níveis competitivos) e alguns aspectos psicológicos. A média do grupo total foi de 6,6 ( $\pm 8,8$ ) lesões na temporada toda. Para a análise dos dados psicológicos, o grupo foi dividido pela média de número de lesões. Atletas com menos lesões que a média da temporada obteve significativamente menos Desempenho sob Pressão ( $p < 0,01$ ), além de menor ansiedade competitiva, menos preocupação com desempenho, raiva traço e expressão exterior de raiva.

Estes resultados demonstram que um bom preparo psicológico através das habilidades de *coping* pode ser definitivo para o histórico de lesões de atletas de rendimento, e conseqüentemente sua carreira no esporte. Atletas que se lesionam facilmente, e demoram em sua recuperação, dificilmente experimentam uma grande evolução em seu desempenho e sua prática tende a ser diminuta e não prazerosa, podendo levá-lo ao abandono precoce de sua carreira.

Uma recuperação eficaz deve incluir nestes casos, além de sessões de fisioterapia, o treinamento psicológico para que estes atletas sejam menos propensos e se recuperem mais rapidamente e de maneira mais eficaz de uma lesão.

Atletas mais bem preparados psicologicamente sabem que as lesões fazem parte de uma carreira esportiva de rendimento. Quando se machucam, aceitam como uma etapa do processo de treinamento. No entanto não se abalam e investem toda sua energia psicofísica no tratamento e na recuperação, conscientes de suas responsabilidades para o sucesso do tratamento.

Alguns estudos oferecem suporte para a eficácia de intervenções psicológicas na prevenção de lesões em atletas. É o que propõe Maddison e Prapavessis (2005), ao realizar uma pesquisa com intervenção, através de um treinamento cognitivo comportamental em atletas lesionados. Eles estudaram atletas de rúgbi classificados como vulneráveis as lesões esportivas através de características físicas e psicológicas e com base na última temporada. Os participantes foram randomizados aleatoriamente em dois grupos (Intervenção x Controle) de maneira equivalente nas variáveis de análise (idade, lesão e variáveis psicológicas). O grupo Intervenção recebeu 6 sessões de Treinamento de Inoculação do Estresse de 90-120 minutos de duração durante um período de 4 semanas.

Os resultados foram significativos em relação ao grupo Intervenção. Os atletas que receberam o tratamento perderam menos tempo devido à lesão do que o grupo controle. Embora não estatisticamente significativa, o número de lesões em relação à temporada anterior foi maior no grupo controle do que no experimental.

Em relação às estratégias de *coping* aferidas pelo ACSI-28, o grupo experimental mostrou um aumento agudo nos recursos totais de *coping* no segundo momento (T2) comparado a T1, enquanto que no grupo controle este aumento foi tênue.

Maddison e Prapavessis (2005) evidenciaram que o treinamento psicológico utilizado no grupo experimental diminuiu o tempo perdido com a lesão e aumentou os recursos totais de *coping* (ACSI-28). Apesar de ser um dos poucos estudos que dão suporte para a eficácia deste treinamento no tratamento ou na prevenção de lesões esportivas, esta parece ser uma ferramenta de grande utilidade em qualquer esporte, principalmente naqueles em que a incidência de lesões é grande, no caso de esportes de contato, como rúgbi, futebol, lutas, etc. Um atleta que se recupera mais rápido e mais eficientemente tem a possibilidade de evoluir mais com o processo de continuidade dos treinos. Um atleta que demora muito a se recuperar totalmente de uma lesão, além de sofrer com a recuperação, muito do que ele evolui com os treinamentos será reversível, baseado no princípio científico da Reversibilidade (BOMPA, 2002).

Johnson, Ekengren, Andersen (2005) também realizaram uma intervenção para verificar se o treinamento psicológico diminui a incidência de lesões em atletas de futebol que possuem perfil de risco comparado ao grupo controle e ao pré-teste. Neste estudo, o ACSI-28 foi utilizado como instrumento de avaliação para suscetibilidade de lesão. Atletas com escore abaixo de 50% nas dimensões de *coping* Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração e Confiança/Motivação e acima de 50% na dimensão Treinabilidade e Livre de Preocupação foram classificados como atletas com perfil de alto risco de se lesionar (outras variáveis psicológicas também serviram para identificar este perfil no estudo). O treinamento psicológico foi significativamente eficaz na redução do número de lesões no grupo experimental (apenas 3 atletas lesionados em 13) comparado com o grupo controle (21 lesões em 13 diferentes atletas).

A relação entre lesões esportivas e treinamento psicológico ainda é pouco explorada. No entanto, esses estudos indicam uma relação positiva entre a melhora das estratégias psicológicas com a redução do número e frequência de lesões nos atletas, podendo ser mais uma ferramenta, tanto para prevenção quanto no tratamento desses atletas.

### **ACSI-28 e outras análises**

Outras variáveis também foram analisadas conjuntamente ao instrumento ACSI-28. No estudo de Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998), Smith e Christensen (1995) e de Smith et al. (1995) os treinadores avaliaram as habilidades psicológicas dos atletas usando como base o ACSI-28, e esta avaliação foi comparada com as respostas dos próprios atletas. Embora se tenham encontrado baixa correlação entre a avaliação do atleta e a do treinador, observou-se uma tendência já esperada (SMITH et al., 1995) em relação ao padrão dos resultados desses estudos: os atletas superestimam suas habilidades psicológicas quando comparado aos treinadores.

Também houve pouca correlação entre as habilidades de *coping* do ACSI-28 e habilidades físicas gerais e específicas das modalidades estudadas, tanto no

estudo de Sheldon e Eccles (2005) com tenistas profissionais, tanto quanto no de Smith e Christensen (1995) com atletas de beisebol. Apesar da simultaneidade corpo-mente (MIRANDA, BARA FILHO, 2008), possivelmente algumas dessas habilidades (físicas ou psicológicas) só se desenvolvem com o treinamento específico. O que não impede que um treinamento físico seja voltado para melhorar a confiança e a motivação, um treino tático para a melhora da concentração, ou um exercício técnico voltado para aprender a lidar com adversidades. Recomendam-se mais pesquisas nesse sentido.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão sistemática evidenciou que o ACSI-28 é um instrumento muito utilizado na avaliação das estratégias de *coping* em atletas de diferentes modalidades, idades e nível competitivo. Mostrou ser também uma ferramenta que pode ser útil para a utilização no dia a dia no esporte. É um questionário que apresentou boa qualidade psicométrica (apesar de em alguns estudos as dimensões apresentar valores de consistência interna abaixo do indicado), além de possuir correlação com outros constructos importantes para a psicologia do esporte, tais como *fair play*, ansiedade, *flow-feeling*, etc. Embora mereça mais investigações o ACSI-28 também se relacionou positivamente com atletas que obtiveram sucesso em seu desempenho. A maioria das investigações corroboram com a necessidade de mais pesquisas com o ACSI-28.

Ressalta-se que o ACSI-28 não é um instrumento aplicável na psicologia geral, pois o mesmo avalia aspectos relacionados diretamente ao esporte (BEBETSOS, ANTONIOU, 2003).

Por se tratar de um questionário que tende à auto-avaliação positiva das habilidades de *coping* existe a possibilidade de o atleta produzir respostas socialmente desejáveis aos itens. Esta é uma razão decisiva para evitar a utilização do ACSI-28 com a proposta de selecionar indivíduos para uma equipe. No entanto esta limitação pode ser reduzida com a não identificação no indivíduo no questionário (SMITH et al., 1995)

A finalidade com o desenvolvimento e utilização desta escala não é selecionar ou rotular os atletas, e sim auxiliar tanto nas pesquisas para o entendimento destes fatores psicológicos que permeiam o esporte, quanto na assistência daqueles que lidam com a prática esportiva, através de uma ferramenta confiável e replicável que possa contribuir com o desenvolvimento do esporte, como por exemplo, através do treinamento dessas habilidades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANSHEL, Mark. Toward validation of a model for *coping* with acute stress in sport. **International Journal of Sport Psychology**. Roma, v.21, p. 58-83, 1990.

ANSHEL, Mark. Qualitative Validation of a Model for *Coping* with Acute Stress in Sport. **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v.24, p. 223-246, 2001.

ANTONIAZZI, Adriane; DELL'AGLIO, Débora; BANDEIRA, Denise. O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, p. 273-294, 1998.

BEATON, Dorcas; BOMBARDIER, Claire; GUILLEMIN, Francis; FERRAZ, Marcos. Recommendations for the crosscultural adaptation of health status measure American Academy of Orthopedic Surgeons. **Institute for Work and Health**, Toronto, 2002.

BEBETOS, Evangelos; ANTONIOU, Panagiotis. Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 97, p. 1289-1296, 2003.

BOMPA, Tudor. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. 3ªEd. São Paulo: Phorte. 2002.

CASTRO, Aldemar. **Revisão sistemática e meta-análise**. São Paulo: AAC, 2001.

COETZEE, Ben; GROBBELAAR, Heinrich, GIRD C. Sport Psychological Skills that Distinguish Successful from Less Successful Soccer Teams. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v. 51, p. 383-401, 2006.

COX, Richard; SHANNON, Jennifer; MCGUIRE, Richard; MCBRIDE, Adrian. Predicting Subjective Athletic Performance from Psychological Skills after Controlling for Sex and Sport **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v. 33, p. 129:145, 2010.

CRAFT, Lynette; MAGYAR, Michelle; BECKER, Betsy; FELTZ, Deborah. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v. 25, p. 44-65, 2003.

CRESSWELL, Scott; HODGE, Ken. *Coping Skills: Role Of Trait Sport Confidence And Trait Anxiety. Perceptual and Motor Skills*. Missoula, v.98, p. 433-438, 2004.

CROCKER, Peter; KOWALSKI, Kent; GRAHAM, Thomas. Measurement of *coping* strategies in sport. In: DUDA Joan (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement** (149–161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998.

CSIKSZENTMIHALYI Mihaly. **Finding flow: The psychology of engagement with everyday life**. The masterminds series. New York: Basic Books, 1997.

DILLON, Kathleen; TAIT, Jennifer. Spirituality and Being in the Zone in Team Sports: A Relationship? *Journal of Sport Behavior*. Mobile, v.23, p.91-100.2000.

FIELD, Andy. **Descobriendo a Estatística usando o SPSS**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GÉCZI, Gábor; BOGNÁR, József; TÓTH, Lászio; SIPOS, Kornél; FÜGEDI, Balázs. Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science and Coaching*. Leeds, v.3, p. 277-285, 2008.

GÉCZI, Gábor TÓTH, Lászio; SIPOS, Kornél; FÜGEDI, Balázs; DANCS, Henriette, BOGNÁR József. Psychological profile of hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*. v. 41, p. 88-96, 2009.

GOMES, Simone; COIMBRA, Danilo; GUILLÉN, Félix, MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. Análise da Produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, Sevilla, v.2, p. 25-40, 2007.

GOUDAS, Marios; THEODORAKIS, Yannis; KARAMOUSALIDIS, Georgios. Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*. Missoula, v. 86, p. 59-65, 1998.

GOULD Daniel, EKLUND Robert, JACKSON Susan. *Coping* strategies used by U.S. Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Reston, v. 64, p. 83-94, 1993.

GOULD, Daniel; FINCH, Laura; JACKSON, Susan. *Coping* strategies used by National Champion Figure Skaters. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Reston, v. 64, p. 453-816, 1993.

GUSTAFSSON, Henrik; HASSMÉN, Peter; KENTTÄ, Goran; JOHANSSON, Mattias. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. **Psychology of Sport and Exercise**. Atlanta, v. 9, p. 800-816, 2008.

HALSON, Shona; JEUKENDRUP, Asker. Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. **Sports Medicine**. New York, v.34, p. 967-981, 2004.

HEEVER, Z; GROBBELAAR, Heinrich; POTGIETER, Joham. Sport Psychological Skills and Netball Performance. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v.52, p. 109-124, 2007.

JOHNSON, Urban; EKENGREN, Johan; ANDERSEN, Mark. Injury prevention in sweden: helping soccer players at risk. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v. 27, p. 32-38, 2005.

JUNGE, Astrid; DVORAK, Jiri; RÖSCH, Dieter; GRAF-BAUMANN, Toni; CHOMIAK, Jiri; PETERSON, Lars. Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players. Peterson. **American Journal of Sports Medicine**. Thousand Oaks v. 28, p. S-22, 2000.

KABUSH Danelle, ORLICK Terry. Focusing for excellence: lessons from elite mountain bike racers. **Journal of Excellence**. v. 5, p. 39-62, 2001.

KIMBROUGH, Sandy; DEBOLT, Louisa; BALKIN, Richard. Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball. **The Sport Journal**. v. 12, 2009. Disponível em: < <http://www.thesportjournal.org/>>. Acessada em: 10/12/2010.

KIM, Byung-Hyun; JANG, Kook-Jin, YOON, Dong-Woti. The Effects on Korean National Fencing Players of Training in the Strategy of *Coping* with Acute Stress. **International Journal of Applied Sports Sciences**. Seoul, v.20, p.96-128, 2008.

KIM, Mi-Sook; DUDA, Joan; TOMÁS, Ines; BALAGUER, Isabel. Examination of the psychometric properties of the Spanish Version of the Approach to *Coping* in Sport Questionnaire. **Revista de Psicologia del Deporte**. Illes Balears, v. 12, p.197-212, 2003.

LAZARUS, Richard; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LIMA, Fernando; SAMULSKI, Dietmar; VILANI, Luiz. Estratégias não sistemáticas de “*coping*” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 18, p. 363-375, 2004.

MADDISON, Ralph; PRAPAVESSIS, Harry. A Psychological Approach to the Prediction. and Prevention of Athletic Injury. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. Champaign, v.27, p. 289-310, 2005.

MEYERS, Michael; STEWARTS, Chris; LAURENT, Matthew; LEUNES, A; BOURGEOIS, A. *Coping* Skills of Olympic Developmental Soccer Athletes. **International Journal of Sports Medicine**. New York, v.29, p. 987–993, 2008.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MUMMERY, Kerry; SCHOFIELD, Grand; PERRY Clark. Bouncing Back: The Role Of Coping Style, Social Support And Self-Concept In Resilience Of Sport Performance. **Athletic Insight**. v. 6, 2004. Disponível em: <http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss3/BouncingBack.htm>. Acessada em: 10/02/2010.

NICHOLLS, Adam; POLMAN, Remco. *Coping in Sport: A systematic review*. **Journal of Sport Sciences**. Leeds, v. 25, p.11-31, 2007.

NOH, Young; MORRIS, Tony; ANDERSEN, Mark. Psychosocial factors and ballet injuries. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. Morgantown, v. 3, p. 79-90, 2005.

OMAR-FAUZEE, Mohd; DAUD, Wan; ABDULLAH, Rahim; RASHID, Salleh. The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport. **European Journal of Social Sciences**. London, v. 9, p. 97-108, 2009.

PASQUALI Luiz. **Psicometria: Teoria dos testes na Psicologia e na Educação**. 2009. 3ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

RIDNOUR, Heather; HAMMERMEISTER, Jon. Spiritual Well-Being and Its Influence on Athletic Coping Profiles. **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v. 31, p. 81-92, 2008.

ROHLFS, Izabel; CARVALHO, Tales; ROTTA, Tatiana; KREBS Ruy. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 10, p. 111-116, 2004.

SAMPAIO, Rosana; MANCINI, Marisa. Estudos De Revisão Sistemática: Um Guia Para Síntese Criteriosa Da Evidência Científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos, v. 11, p. 83-89, 2007.

SHELDON, Jane; ECCLES, Jacquelynne. Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. **Journal of Applied Sport Psychology**. Philadelphia, v. 17, p. 48-63, 2005.

SMITH, Ronald; CHRISTENSEN, Donald. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v.17, p. 399-415, 1995.

SMITH, Ronald; SCHUTZ, Robert; SMOLL, Frank; PTACEK, John. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sport e Exercise Psychology**. Champaign, v.17, p. 379-398, 1995.

SPIELER, Martin; CZECH, Daniel; JOYNER, Barry; MUNKASY, Barry; GENTNER, Noah; LONG, J. Predicting Athletic Success: Factors Contributing to the Success of NCAA Division I AA Collegiate Football Players. **Athletic Insight**. v.9, 2007. Disponível em: <<http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss3/BouncingBack.htm>>. Acessada em: 10/02/2010.

VON GUENTHNER, S; HAMMERMEISTER, J. Exploring relations of Wellness and Athletic *Coping* Skills of Collegiate Athletes: Implications for Sport Performance. **Psychological Reports**, Missoula, v. 101, p. 1043-1049 ,2007.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

### 3. HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS: VALIDAÇÃO DO *ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY* (ACSI-28) PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL

#### INTRODUÇÃO

Atletas de alto rendimento por vezes, devem obter um bom desempenho mesmo em situações altamente estressantes, inerentes a atividade, tais como cargas excessivas de treinamento, lesões, medo de cometer erros, perda de autoconfiança, preocupação com o desempenho, pressão dos familiares e treinadores, provocação dos adversários, etc. Logo, atletas envolvidos com o esporte de rendimento, necessitam desenvolver técnicas e habilidades psicológicas para lidar com estas situações, a fim de alcançar seu melhor desempenho, juntamente com satisfação e envolvimento na experiência esportiva. (ANSHEL, 2001; CROCKER, KOWALSKI, GRAHAM, 1998; ELFERINK-GEMSER, 2005; FREITAS, MIRANDA, BARA FILHO, 2009; GOULD, ECKLUND, JACKSON, 1993; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004; MIRANDA, BARA FILHO, 2008; NICHOLLS, POLMAN, 2007; ROHLFS et al., 2004; WEINBERG, GOULD, 2008).

O desenvolvimento das habilidades de lidar com os estímulos estressantes ou simplesmente lidar é denominado *coping*. É definido como um processo baseado em esforços cognitivos, comportamentais e motores que estão constantemente se modificando para lidar com as demandas psicofísicas (internas e externas) que excedem a capacidade de um indivíduo. É um processo dinâmico, consciente, no qual o indivíduo avalia a situação como estressante, tentando utilizar seus recursos para dominar, reduzir, ou equacionar as demandas da atividade. Carecendo ser aprendido e treinado sistematicamente (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998; BEBETOS, ANTONIOU, 2003; CRESSWELL, HODGE, 2004; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; LAZARUS, FOLKMAN, 1984; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004; NICHOLLS, POLMAN, 2007).

As estratégias de *coping* têm sido amplamente estudadas no contexto esportivo. Gould, Ecklund e Jackson (1993), em um estudo clássico analisou as estratégias de *coping* usadas por lutadores medalhistas e não medalhistas

olímpicos. O resultado mais importante encontrado foi que os medalhistas possuem as estratégias mais sistematizadas e automatizadas, enquanto os que não ganharam medalha possuem as estratégias pouco aprendidas e internalizadas. Verificando então, a importância das habilidades de *coping* para o desempenho esportivo de sucesso.

A maioria dos estudos utiliza a metodologia quantitativa, através de questionários (NICHOLLS, POLMAN, 2007). Um dos mais utilizados para avaliar as habilidades de *coping* é o “*Athletic Coping Skills Inventory*” (ACSI-28).

O ACSI-28 é um inventário multidimensional construído para avaliar as diferentes experiências utilizadas pelos atletas para enfrentar o estresse esportivo (SMITH, CHRISTENSEN, 1995; SMITH et al., 1995). Este instrumento foi baseado em entrevistas com os próprios atletas. Possui 28 itens, sendo quatro itens para cada uma das sete dimensões (Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Confiança/Motivação, Concentração, Livre de Preocupação e Treinabilidade).

O ACSI-28 tem sido utilizado em diversos estudos, seja com atletas de diferentes modalidades (BEBETOS, ANTONIOU, 2003), pesquisas de correlação com outras habilidades psicológicas e instrumentos (CRESSWELL, HODGE, 2004; OMAR-FAUZEE et al., 2007), ou ainda em pesquisas para prever o sucesso esportivo (COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2006; COX et al., 2010; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007) para verificar a probabilidade de lesões (MADDISON, PRAPAVESSIS, 2005) e estudos de validação para outras línguas (GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998).

A Psicologia do Esporte no Brasil está em evolução. No entanto, há necessidade de mais estudos que visem o desenvolvimento de novos métodos e instrumentos que possam auxiliar na intervenção, atendendo as necessidades de atletas e treinadores em relação a esta ciência do esporte (COIMBRA et al., 2008; GOMES et al., 2007)

Utilizar uma ferramenta já consagrada e validada como o ACSI-28 em atletas brasileiros poderá contribuir tanto no campo das pesquisas, por meio de estudos que investiguem as habilidades psicológicas de *coping* em diferentes contextos, quanto

na prática esportiva, através da avaliação de futuras intervenções para o desenvolvimento dessas habilidades.

A psicologia do esporte no Brasil ainda carece de referencial e conhecimento específicos para investigações que envolvam instrumentos de psicodiagnóstico esportivo, desenvolvidos em outros países e devidamente validados e adaptados à população brasileira (ROHLFS et al., 2004)

Porém, para se utilizar uma ferramenta de outra língua e outra realidade cultural, são necessários primeiramente procedimentos que sigam padrões criteriosos e reconhecidos de adaptação cultural.

Deste modo, o primeiro objetivo do presente estudo foi traduzir e adaptar o instrumento para a realidade do esporte brasileiro. Em seguida verificar a validade de conteúdo, fidedignidade e estabilidade temporal do *Athletics Coping Skills Inventory-28*.

## **MÉTODO**

### **Processo de tradução e adaptação cultural do Instrumento**

Antes de iniciar o processo de validação do ACSI-28 baseado no protocolo proposto por Beaton et al. (2002), obteve-se a autorização do autor do instrumento, *Ronald E. Smith*, ocorrida em Maio de 2009. A tradução da escala do Inglês para o português foi feita através do método *parallel back translation*. Um professor de inglês com experiência em esporte traduziu os itens da escala. Depois, um Professor Doutor em Psicologia do Esporte e um Mestrando em Psicologia do Esporte separadamente adaptaram a tradução para a realidade brasileira. Após um consenso entre ambos, a versão traduzida foi submetida à tradução reversa o inglês por outro professor, também com experiência em esporte e bilíngue a fim de comparar com a escala original. Não foi observada discrepância desta nova versão com a original, logo a escala foi aplicada em uma amostra de 20 atletas de voleibol com média de 8 anos de treinamento e experiência internacional, pois treinaram e competiram em diferentes equipes da Europa, America Latina e EUA, afim de testar a compreensão dos itens da escala e sugestões para possíveis modificações.

Baseado nesta amostra, ajustes foram realizados, produzindo assim a versão final do instrumento ACSI-28 na versão em português.

### Características gerais da amostra

As características da amostra estão descritas na Tabela 1. A amostra foi composta de 375 atletas de diferentes níveis de desempenho, com idades entre 13 e 22 anos, tempo de prática entre 1 e 18 anos, sendo a maioria do gênero masculino (74,7%), praticantes de diferentes modalidades: tênis (n=31; 8,3%), judô (n=20; 5,3%), basquete (n=75; 20%), vôlei (n=41; 10,9%), futebol americano (n=16; 4,3%), futsal (n=16; 4,3%), ginástica (n=5; 1,3%), natação (n=19; 5,1%), futebol (n=55; 14,7%), *hapkido* (n=5; 1,3%), *jiu-jítsu* (n=18; 4,8%), handebol (n=48; 12,8%), *muaythai* (n=6; 1,6%), atletismo (n=20; 5,3%). As modalidades individuais representaram 31,7% da amostra (n=119) e as modalidades coletivas 68,3% (n=256). Quanto ao Nível Competitivo, 124 atletas foram classificados como nível regional (33,1%), 72 nacional (19,2%) e 171 internacional (45,6%).

**Tabela 1 - Características gerais da amostra**

Característica	Feminino (n=95)	Masculino (n=280)	Total (n=375)
Idade (anos)	16,6 ± 1,8	17,0 ± 1,9	16,8 ± 2,1
Tempo de Prática (anos)	5,9 ± 3,4	6,9 ± 3,7	5,9 ± 3,7
Modalidade (Individual/Coletiva)	35 / 60	84 / 196	119 / 256
Nível Competitivo (Regional/Nacional/Internacional)	12 / 20 / 60	112 / 52 / 111	124 / 72 / 171

Variáveis contínuas: média ± desvio-padrão; variáveis categóricas: número de atletas por categoria

### Procedimentos

Após a autorização para a realização de o estudo consentida pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer CEP-UFJF: 223/2008,), e estar de acordo com os padrões exigidos pela Declaração de *Helsinki* (Resolução CNS 196/96) foi feito o contato com um clube grande do estado de Minas Gerais que aloca diferentes modalidades, além de coletas realizadas em competições regionais e nacionais, consentidas pelos

organizadores e aplicação do questionário em diferentes equipes locais após a autorização do dirigente ou treinador.

Todos os atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), informando-os a respeito dos objetivos do estudo, da garantia de anonimato das respostas e da participação voluntária na pesquisa. Os pais ou responsáveis pelos atletas menores de 18 anos também assinaram o TCLE. A duração para assinar o TCLE, preencher o questionário geral e específico variou entre 10' e 15'. A coleta dos dados foi realizada entre os meses de Novembro de 2009 a Abril de 2010.

### **Instrumento**

A versão em português do *Athletic Coping Skills Inventory-28* foi utilizada. O inventário possui 28 itens. Cada uma das sete subescalas é composta por quatro itens, pontuados em uma escala tipo *Likert* (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= freqüentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada Recurso Pessoal de *Coping* (variando de 0 até 84 pontos). As dimensões do ACSI-28 foram definidas da seguinte forma: Lidar com Adversidades (ex: “Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo”), Desempenho sob Pressão (ex: “Minha tendência é jogar/competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente”), Metas/Preparação Mental (ex: “Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de o jogo/competição começar”), Concentração (ex: “Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa”), Livre de Preocupação (ex: “Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho”), Confiança/Motivação (ex: “Eu sinto confiante de que eu irei jogar/competir bem”), Treinabilidade (ex: “Eu aperfeiçoar minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores”).

## **Análise Estatística**

Para a validade de constructo, a estrutura relacional dos itens que compõem a versão original do ACSI-28 foi analisada por meio da AFE. Os pressupostos de ajuste dos dados a este tipo de análise foram avaliados pelos testes de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e de Esfericidade de *Bartlett*. Utilizou-se o método de componentes principais para extração dos fatores, considerando apenas aqueles que apresentaram *eigenvalues* superiores a um (1,0) e cargas fatoriais acima de 0,50, seguida de uma rotação Varimax, visando a maximização das cargas fatoriais e independência entre os fatores. A fidedignidade do instrumento foi avaliada por meio da consistência interna (método *Alpha* de *Cronbach*) e pela estabilidade da medida (método Teste-Reteste - coeficiente de correlação intra-classe) em uma amostra de 46 indivíduos da amostra após 1(uma) semana de diferença entre as medidas. Os dados foram analisados por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 16, sendo o nível de significância adotado de 0,05 para todos os testes (DANCEY, REIDY, 2006; FIELD, 2009).

## **RESULTADOS**

### **Validade de constructo**

A validade de constructo foi avaliada por meio da análise fatorial. Os testes *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO = 0,83) e de Esfericidade de *Bartlett* ( $p < 0,0001$ ) indicaram ajuste adequado dos dados à análise fatorial, isto é, apresentaram o nível de confiança que se pode esperar dos dados quando o método de análise fatorial é empregado com sucesso. Na Tabela 2, são apresentadas as cargas fatoriais de cada item nos 7 fatores extraídos (Melhor Desempenho sob Pressão, Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental, Livre de Preocupação, Concentração, Treinabilidade e Confiança/Motivação), a percentagem de variância acumulada, bem como as comunalidades de cada item, que representam a quantia total de variância que uma variável original compartilha com todas as outras variáveis incluídas na análise. Cargas superiores a 0,40 e comunalidades superiores a 0,50 são desejáveis (HAIR et al., 2005).

Utilizando os critérios de *eigenvalue* superior a 1,0 e o método gráfico *scree-plot*, a AFE pelo Método dos Componentes Principais, após rotação Varimax, identificou 7 fatores latentes na explicação da estrutura relacional dos itens que compõem o questionário analisado. Tais fatores, no seu conjunto, responderam por 53% da variação total dos dados e apresentam, em sua maioria, os mesmos itens propostos pelo instrumento original. A matriz de covariância dos escores dos fatores apresentou valores iguais a zero, confirmando a independência entre os fatores.

O primeiro fator apresentou cargas significativas nos itens 6, 18, 22 e 28, sendo responsável por 9,7% da variância total e relacionados a capacidade de desempenhar bem sob pressão, conforme proposto pela versão original, sendo denominado “Melhor Desempenho sob Pressão”.

O segundo fator apresentou cargas fatoriais elevadas para os itens 5, 17, 21 e 24, sendo originalmente denominado “Lidar com Adversidades”. O item 16 foi excluído por apresentar cargas próximas a .40 em mais de um fator, e originalmente ele pertencia a sub-escala Concentração.

O terceiro fator foi composto pelos itens 1, 8, 13 e 20, representando o estabelecimento de metas, planejamento para atingi-las e preparo psicológico, sendo denominado “Metas/Preparação Mental”, conforme versão original.

O quarto fator apresentou cargas fatoriais elevadas para os mesmos itens 7, 12, 19 e 23, relacionados a preocupação excessiva com o que as pessoas pensam sobre o seu desempenho ou sobre a possibilidade de falharem durante a competição. Conforme proposto pela versão original, a pontuação destes itens deve ser invertida para o cálculo do fator, denominado “Livre de Preocupação”.

O quinto fator foi composto por três itens relacionados à capacidade de concentração (4, 11 e 25) e por isso foi denominado “Concentração”, conforme versão original. O item 14, que originalmente pertencia a escala de confiança, foi excluído por apresentar baixa comunalidade, falta de coerência de validade de conteúdo dentro deste fator e por não alterar significativamente a consistência interna do instrumento quando retirado ( $r = .59$  com o item versus  $.56$  sem o item).

O sexto fator corresponde aos itens relacionados à capacidade do atleta de assimilar as instruções e críticas feitas pelo seu técnico visando aumentar seu desempenho (3, 10 e 15), sendo definido como “Treinabilidade”. Na versão original, este fator é composto pelos itens 3, 10, 15 e 27 todos com carga fatorial positiva, sendo a pontuação dos itens 3 e 10 invertida. Na versão brasileira, porém, o item 27 apresentou cargas fatoriais ambíguas, de maneira que cerca da metade dos atletas frequentemente buscam aperfeiçoar suas habilidades escutando seus técnicos enquanto a outra metade, não. Portanto, este item foi excluído; os itens 3 e 10 apresentaram cargas positivas e o item 15 apresentou carga negativa, demonstrando lógica semântica. Para o cálculo do fator Treinabilidade, portanto, os itens 3 e 10 foram invertidos e o item 15 mantido.

O sétimo e último fator corresponde aos itens relacionados à motivação e confiança (2, 9 e 26), sendo assim definido como “Confiança/Motivação”. Apenas o item 14 não foi incluído neste fator conforme estudo original, uma vez que este apresentou cargas fatoriais ambíguas.

**Tabela 2 – Cargas Fatoriais para cada questão nos sete fatores extraídos do ACSI-28.**

Item	Fatores							Comunalidades
	1	2	3	4	5	6	7	
18	,75							,64
6	,72							,58
22	,70							,61
28	,69							,53
16	,44	,38						,42
21		,67						,54
24		,66						,53
17		,65						,50
5		,54						,37
1			,73					,57
8			,70					,54
13			,64					,56
20			,59					,50
19				,74				,57
23				,69				,55
12				,65				,48
7				,55				,40
25					,65			,56
4					,62			,52
11					,60			,65
14					,57			,45
10						,78		,66
3						,72		,57
15						-,58		,46
26							,55	,56
9							,54	,54
2							,52	,46
27						-,40	,41	,46
Eigenvalue	2,7	2,5	2,3	2,0	1,9	1,8	1,6	
% Variância Acumulada	9,7	18,5	26,6	33,8	40,6	47,2	53,0	

### Fidedignidade - Consistência interna e Estabilidade

Na Tabela 3 são apresentadas as evidências de consistência interna e de estabilidade da versão brasileira do ACSI-28. A consistência interna foi testada por meio do coeficiente *Alpha de Cronbach*, realizado na mesma amostra de validação. A estabilidade do instrumento foi avaliada pelo método Teste-Retest, em uma amostra de 46 indivíduos da amostra após 1(uma) semana de diferença entre as medidas. Ambos coeficientes variam entre 0 e 1 e, quanto maior for este valor, maior a confiabilidade (HAIR et al., 2005). Os valores encontrados são similares aos reportados na validação do instrumento original.

**Tabela 3 – Composição das escalas, média±desvio-padrão e coeficientes de consistência interna e estabilidade da versão brasileira do ACSI-28**

Sub-Escala	Itens	Média±DP	Alpha Cronbach (n = 375)	Teste-Retest (n = 46)
Lidar com Adversidades	5	7,1 ± 2,4	0,65	0,75
	17			
	21			
	24			
Desempenho sob Pressão	6	7,2 ± 3,0	0,77	0,93
	18			
	22			
	28			
Metas/Preparação Mental	1	7,6 ± 2,6	0,70	0,84
	8			
	13			
	20			
Concentração	4	5,7 ± 1,9	0,56	0,80
	11			
	25			
Livre de Preocupação	7*	5,4 ± 2,8	0,63	0,90
	12*			
	19*			
Confiança/Motivação	23*	6,8 ± 1,7	0,60	0,82
	2			
	9			
Treinabilidade	26	6,9 ± 1,9	0,54	0,71
	3*			
	10*			
Recursos Totais de <i>Coping</i>	15	46,7 ± 9,2	0,81	0,90
	Soma sub-escalas			

\*A pontuação destes itens é invertida para o cálculo da sub-escala.

Na tabela 4, são apresentados os valores de tendência central e dispersão da amostra (Média e Desvio-padrão) para cada item do questionário. Os valores encontrados também são similares aos reportados no estudo original. No cálculo dos valores das escalas do teste, porém, observa-se que os valores encontrados na amostra brasileira são maiores nas escalas Lidar com Adversidades, Desempenhar sob Pressão e Preparação Mental, sendo menor para Livre de Preocupação. Como as escalas de Concentração, Confiança/Motivação e Treinabilidade apresentaram somente 3 itens em cada uma ao invés de 4, conforme a versão original, a comparação direta do escore bruto não é possível. Entretanto, calculando-se a média do escore em função do número de itens no fator, observam-se na amostra brasileira maiores escores para Concentração, Confiança/Motivação e Treinabilidade quando comparada a amostra utilizada no estudo original.

**Tabela 4 – Média de cada item do ACSI-28 e comparação com a versão original**

<b>Item</b>	<b>Média e Desvio-Padrão obtidos no presente estudo</b>	<b>Média obtida no estudo original</b>
1	1,7 ± 0,89	1,2
2	2,2 ± 0,75	1,8
3	2,4 ± 0,83	2,5
4	2,2 ± 0,81	1,8
5	2,0 ± 0,80	1,8
6	1,6 ± 1,0	1,7
7	1,4 ± 0,95	1,3
8	2,1 ± 0,87	1,5
9	2,2 ± 0,80	1,9
10	2,4 ± 0,81	2,3
11	1,5 ± 0,95	1,5
12	1,1 ± 0,96	1,1
13	2,1 ± 0,86	1,4
14	2,2 ± 0,86	2,0
15	2,1 ± 0,97	1,9
16	1,9 ± 0,80	1,8
17	1,9 ± 0,89	1,6
18	1,9 ± 1,0	1,5
19	1,5 ± 1,1	1,7
20	1,7 ± 1,0	1,5
21	1,4 ± 0,93	1,3
22	2,0 ± 0,92	1,6
23	1,3 ± 1,1	1,7
24	1,7 ± 0,89	1,5
25	2,0 ± 0,84	1,9
26	2,3 ± 0,74	2,2
27	2,6 ± 0,63	2,3
28	1,7 ± 0,96	1,7

Portanto, o ACSI-28, em sua versão para a língua portuguesa do Brasil (ACSI-25BR), é um instrumento auto-aplicável, composto por 28 questões que abrangem 7 habilidades de *coping*, sendo calculadas a partir do somatório das respostas aos itens que as compõem, conforme descrito a seguir: Lidar com Adversidades (itens 5 + 17 + 21 + 24), Desempenho sob Pressão (itens 6 + 18, + 22 + 28), Metas/Preparação Mental (itens 1 + 8 + 13 + 20), Concentração (itens 4 + 11 + 25), Livre de Preocupação (itens 7 + 12 + 19 + 23), Confiança/Motivação (itens 2 + 9 + 26) e Treinabilidade (itens 3 + 10 + 15), sendo que a pontuação dos itens 3, 7, 10, 12, 19 e 23 é invertida. O somatório das 7 sub-escalas compõe um fator geral que representa os Recursos Totais de *Coping*. No processo de validação fatorial da versão brasileira do ACSI-28 os itens 14, 16 e 27 não apresentaram cargas fatoriais suficientes para pontuarem na composição de algum fator.

A Tabela 5 apresenta a comparação entre o coeficiente *Alpha* encontrados na presente pesquisa com os valores encontrados em outros estudos de validação do ACSI-28. As dimensões Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental e os Recursos Totais de *Coping* obtiveram valores semelhantes aos outros dois estudos comparados.

**Tabela 5 – *Alpha de Cronbach* das sete dimensões e o escore total do ACSI-28: comparação com estudos de validação anteriores.**

Dimensões do ACSI-28	Presente estudo	Smith et al., 1995	Goudas et al., 1998
Lidar com Adversidades	0,65	0,66	0,54
Desempenho sob Pressão	0,77	0,78	0,80
Metas/Preparação Mental	0,70	0,71	0,70
Concentração	0,56	0,62	0,71
Livre de Preocupação	0,63	0,76	0,67
Confiança/Motivação	0,60	0,66	0,60
Treinabilidade	0,54	0,72	0,64
Recursos Totais de <i>Coping</i>	0,81	0,86	0,81

Na Tabela 6 estão dispostas as correlações entre as escalas do ACSI-28. Embora a maioria tenha significância estatística, as correlações foram moderadas,

indicando que as escalas são constructos psicológicos independentes, tal como nos resultados de Smith et al. (1995) e Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998).

**Tabela 6 – Correlação entre as dimensões do ACSI-28**

Subescalas	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I – Pressão								
II – Lidar	,39**							
III – Metas	,32**	,30**						
IV – Livre	,02	,11*	,16**					
V – Concentração	,32**	,38**	,31**	,04				
VI – Treinabilidade	-,03	,08	-,03	,15**	,04			
VII – Confiança/Motivação	,44**	,49**	,43**	,10	,35**	,06		
VIII – Recursos Totais de Coping	,68**	,71**	,57**	,36**	,59**	,27**	,70**	

## DISCUSSÃO

O objetivo principal do presente estudo foi desenvolver a versão em português do Brasil do ACSI-28, visto a importância de um instrumento largamente utilizado no cenário da psicologia do esporte mundial e fundamental para avaliar as habilidades psicológicas necessárias ao desempenho esportivo. Através de testes estatísticos voltados para este fim, os resultados apresentados sustentam a tradução, validação pela AFE a fidedignidade (*Alpha de Cronbach*) e a estabilidade temporal (teste-reteste) do ACSI-28 para a língua portuguesa do Brasil.

Pela AFE, observou-se similitude entre o presente estudo e o original, em quatro das sete dimensões que compõem o ACSI-28. A AFE dos itens da escala indicou que os itens 5,17, 21 e 24 pertenciam ao mesmo fator, Lidar com Adversidades, corroborando com o estudo de Smith et al. (1995). De maneira similar, o fator Desempenho sob Pressão, no qual os itens 6,18,22 e 28 foram os mesmos da escala original. O terceiro fator Preparação Mental/Estabelecimento de Metas também coincidiu com os itens originais da escala (1,8, 13 e 20). O quarto fator, Desempenho sob Pressão, igualmente como o original, foi composto pelos itens 7,12, 19 e 23. Os quinto, sexto e sétimo fator tiveram itens removidos por apresentar cargas ambíguas. Com isso, os itens 16(Concentração), 27(Treinabilidade), 14(Confiança/Motivação) foram excluídos da versão brasileira do ACSI-28, passando a ser denominado de ACSI-25BR.

Dois dos sete fatores, além da escala total apresentaram valores de *Alpha* maiores de 0,70. No entanto, como cada dimensão foi composta por quatro ou três itens, era de se esperar valores mais baixos na consistência interna, tal como observada na versão original e na versão grega (GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998). De maneira geral os valores encontrados de consistência interna foram semelhantes aos do estudo original, exceto para as escalas que tiveram itens excluídos, Treinabilidade, Concentração e Confiança/Motivação. O presente estudo também identificou boa estabilidade temporal através do teste-reteste, apresentando valores mais elevados do que o do estudo de validação da versão original (SMITH et al., 1995). Estes resultados eram esperados, pois embora, conceitualmente, o *coping* atravesse constantes mudanças com o passar do tempo, as habilidades psicológicas indicadas pelo ACSI-28 são relativamente estáveis (CROCKER, KOWALSKI, GRAHAM, 1998).

Os fatores demonstraram ser significativamente correlacionados, mas independentes, já que os valores de correlação apresentados foram baixos (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; FIELD, 2009; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998). As dimensões mais correlacionadas à escala total foram Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão e Confiança/Motivação. Possivelmente, o fator Lidar com Adversidades seja a habilidade que melhor represente as estratégias de *coping* (CRESSWELL, HODGE, 2004).

Na Psicologia do Esporte reconhece-se o importante papel do *coping* para o desempenho atlético (WEINBERG, GOULD, 2008). Na língua portuguesa, porém existe uma carência de instrumentos traduzidos que possam ser utilizados para mensurar esta habilidade. Neste sentido, a realização de estudos com o ACSI-25BR possibilita a utilização de tal instrumento para avaliar as aptidões de *coping* em atletas brasileiros.

A análise dos dados coletados a partir da aplicação da versão brasileira do ACSI-28 revelou resultados similares quando comparados à validação do instrumento original (SMITH et al., 1995). O ACSI-25BR na língua portuguesa mostrou-se válido quanto à clareza e apresentou confiabilidade e validade adequadas, evidenciadas pelos coeficientes e cargas fatoriais encontrados (FIELD, 2009).

Entretanto, nosso estudo limitou-se a validação de constructo, através da AFE. Optamos por esta abordagem e não pela análise fatorial confirmatória por ser tratar de uma população diferente do estudo original, e para tentar descobrir quais fatores subjazem às variáveis em análise, e se estas seriam diferentes do estudo original (FIELD, 2009). Como a versão brasileira apresentou resultados similares, futuros estudos poderiam realizar a análise fatorial confirmatória.

Outra limitação do estudo foi não realizar a validade concorrente do ACSI-28 com outro instrumento. A dificuldade de encontrar outros questionários confiáveis na língua portuguesa, obter autorização para utilizá-los e elevar a duração do tempo para participar da pesquisa foram fatores considerados para aceitar esta limitação. Mais pesquisas podem ser realizadas com o ACSI-25BR neste sentido em futuros estudos. Pelo fato da remoção de 3 itens em diferentes subescalas, fica enviesada de certa forma os estudos *cross culturais* utilizando os fatores: Treinabilidade, Concentração e Confiança/Motivação do ACSI-25BR.

Apesar das limitações apresentadas, este estudo atendeu aos procedimentos de validação necessários. Além do mais, a validação total de um instrumento psicométrico leva tempo, é necessário grande contingente amostral, uma variedade de testes estatísticos e procedimentos de adaptação cultural (COSTA, 2003).

Como apontado em pesquisas anteriores, o ACSI-28 (logo, o ACSI-25BR) mede habilidades psicológicas de *coping*, ou estratégias de *coping*, e não o *coping* em si, como a teoria transacional de Lazarus e Folkman (1984).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Qualquer tentativa de validação de um instrumento é cercada de dificuldades. Principalmente quando se considera um fenômeno multifacetado e abrangente como o *coping* (NICHOLLS, POLMAN, 2007)

A psicologia do esporte, consagrada mundialmente, possui métodos, e técnicas de intervenção próprias. Da mesma maneira, necessita de também de instrumentos próprios de avaliação e análise para que possam ser utilizados na prática, pois esta é uma das principais lacunas da psicologia esportiva. Enquanto

que nos Estados Unidos e na Espanha os grupos de pesquisa em Psicologia do Esporte parecem já ter entendido esta necessidade de atletas e treinadores, o Brasil ainda se encontra distante deste ideal: desenvolver instrumentos próprios para o esporte que contribuam com a evolução do esporte brasileiro (COIMBRA et al., 2008; GOMES et al., 2007).

Para um bom rendimento e uma experiência esportiva de qualidade, o desenvolvimento das capacidades psicológicas é tão fundamental quanto à física, técnica e tática. No entanto, o treinamento das habilidades psicológicas parece ser ainda um campo distante da realidade esportiva brasileira, deixando aleatório o aprendizado destas pelos atletas.

Nossa pretensão com a conclusão da validação do ACSI-25BR não é a de selecionar ou descobrir talentos (GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; SMITH et al., 1995). Pela possibilidade de cometer equívocos de interpretação e dos atletas darem respostas socialmente desejáveis ao instrumento, o ACSI-25BR não deve ser utilizado para este fim. Nossas intenções com o instrumento são para futuros estudos, uma ferramenta validada para a realidade do esporte brasileiro, comparando indivíduos do gênero masculino e feminino, de diferentes modalidades e competindo em níveis distintos. Noutro sentido, há a pretensão de correlacionar às habilidades psicológicas medidas pelo instrumento com outras habilidades importantes para o rendimento e identificar quais são as mais determinantes para o sucesso esportivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANSHEL, Mark. Qualitative Validation of a Model for *Coping* with Acute Stress in Sport. **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v.24, p. 223-246, 2001.

ANTONIAZZI, Adriane; DELL'AGLIO, Débora; BANDEIRA, Denise. O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, p. 273-294, 1998.

BEATON, Dorcas; BOMBARDIER, Claire; GUILLEMIN, Francis; FERRAZ, Marcos. Recommendations for the crosscultural adaptation of health status measure American Academy of Orthopedic Surgeons. **Institute for Work and Health**, Toronto, 2002.

BEBETOS, Evangelos; ANTONIOU, Panagiotis. Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 97, p. 1289-1296, 2003.

COETZEE, Ben; GROBBELAAR, Heinrich, GIRD C. Sport Psychological Skills that Distinguish Successful from Less Successful Soccer Teams. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v. 51, p. 383-401, 2006.

COIMBRA, Danilo; GOMES, Simone; CARVALHO, Felipe; FERREIRA, Renato; GUILLEN, Félix; MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. O Papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 16, p. 1-21, 2008.

COX, Richard; SHANNON, Jennifer; MCGUIRE, Richard; MCBRIDE, Adrian. Predicting Subjective Athletic Performance from Psychological Skills after Controlling for Sex and Sport **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v. 33, p. 129:145, 2010.

CRESSWELL, Scott; HODGE, Ken. *Coping* Skills: Role Of Trait Sport Confidence And Trait Anxiety. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v.98, p. 433-438, 2004.

CROCKER, Peter; KOWALSKI, Kent; GRAHAM, Thomas. Measurement of *coping* strategies in sport. In: DUDA Joan (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement** (149–161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998.

DANCEY, Christine; REIDY, John. **Estatística sem matemática para Psicologia**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ELFERINK-GEMSER Marije. **Today's talented youth field hockey players, the stars of tomorrow? A study on talent development in field hockey**. 2005. 160. Tese (Doutorado em Comportamento e Ciências Sociais) - Universidade de Groningen, Holanda, 2005.

FIELD, Andy. **Descobrendo a Estatística usando o SPSS**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FREITAS, Daniel; MIRANDA Renato; BARA FILHO, Maurício. Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 11, p. 457-465, 2009.

GOMES, Simone; COIMBRA, Danilo; GUILLÉN, Félix, MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. Análise da Produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, Sevilla, v.2, p. 25-40, 2007.

GOUDAS, Marios; THEODORAKIS, Yannis; KARAMOUSALIDIS, Georgios. Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic *Coping* Skills Inventory-28. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v. 86, p. 59-65, 1998.

GOULD Daniel, EKLUND Robert, JACKSON Susan. *Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers*. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Reston, v. 64, p. 83-94, 1993.

HAIR, Joseph; ANDERSON, Rolph; TATHAM, Ronald; BLACK, William. **Análise multivariada de dados**. 5.ed Porto Alegre: Bookman, 2005.

HEEVER, Z; GROBBELAAR, Heinrich; POTGIETER, Joham. Sport Psychological Skills and Netball Performance. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v.52, p. 109-124, 2007,

LAZARUS, Richard; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LIMA, Fernando; SAMULSKI, Dietmar; VILANI, Luiz. Estratégias não sistemáticas de “*coping*” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 18, p. 363-375, 2004.

MADDISON, Ralph; PRAPAVESSIS, Harry. A Psychological Approach to the Prediction. and Prevention of Athletic Injury. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v.27, p. 289-310, 2005.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

NICHOLLS, Adam; POLMAN, Remco. *Coping in Sport: A systematic review*. **Journal of Sport Sciences**. Leeds, v. 25, p.11-31, 2007.

OMAR-FAUZEE, Mohd; DAUD, Wan; ABDULLAH, Rahim; RASHID, Salleh. The Effectiveness of Imagery and *Coping* Strategies in Sport. *European Journal of Social Sciences*. London, v. 9, p. 97-108, 2009.

ROHLFS, Izabel; CARVALHO, Tales; ROTTA, Tatiana; KREBS Ruy. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 10, p. 111-116, 2004.

SMITH, Ronald; CHRISTENSEN, Donald. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v.17, p. 399-415, 1995.

SMITH, Ronald; SCHUTZ, Robert; SMOLL, Frank; PTACEK, John. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic *Coping* Skills Inventory-28. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, Champaign, v.17, p. 379-398, 1995.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

#### 4. HABILIDADES DE *COPING* EM ATLETAS BRASILEIROS

##### INTRODUÇÃO

A ocupação fundamental na Psicologia do Esporte atualmente é identificar quais habilidades psicológicas são importantes para o desempenho e como elas devem ser desenvolvidas e sistematizadas no processo de treinamento esportivo (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; COX et al., 2010; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007; MIRANDA, BARA FILHO, 2008; PARK, 2000; SMITH, CHRISTENSEN, 1995).

Treinadores e atletas de diferentes modalidades e níveis competitivos apontam como principal carência na prática esportiva o desenvolvimento de métodos e instrumentos de avaliação e aplicação das principais habilidades psicológicas, tais como concentração, motivação, coesão, confiança, controle do estresse e ansiedade, etc (COIMBRA et al, 2008; KIMBROUGH, DEBOLT, BALKIN, 2009). No entanto, esta é uma das áreas de menor interesse pelos pesquisadores de psicologia do esporte no Brasil (GOMES et al, 2007; SANTOS, SHIGUNOV, 2000).

Um dos temas de maior discussão na atualidade, tanto nas pesquisas de psicologia do esporte, quanto no meio esportivo mundial é o estresse e a maneira como cada indivíduo lida com ele (BEBETSOS, ANTONIOU, 2003; CRESSWELL, HODGE, 2004; NICHOLLS, POLMAN, 2007; WEINBERG, GOULD, 2008). A este fenômeno de lidar com estresse denomina-se *coping*. No Brasil este fenômeno é pouco estudado pelos pesquisadores em psicologia do esporte (GOMES et al, 2007) e possivelmente ainda seja desconhecido da maioria de atleta e treinadores.

Não existe na língua portuguesa uma palavra que expresse a complexidade do conceito de *coping*. Pode-se interpretar o termo como “enfrentar”, “lidar com”, “adaptar”, “equacionar”, “gerenciar” (ANTONIAZZI, DELL’AGLIO, BANDEIRA, 1998; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004; WEINBERG, GOULD, 2008).

Dentre os diversos conceitos, a abordagem transacional de Lazarus e Folkman (1984) é o mais mencionado (ANSHEL, 2001; ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998; CROCKER, KOWALSKI, GRAHAM, 1998; KIM et al., 2003; LIMA, SAMULSKI, VILANI, 2004), definindo o *coping* como esforços cognitivos, comportamentais e motores constantemente modificando-se para administrar demandas psicofísicas específicas internas ou externas que excedem aos recursos do indivíduo.

Atualmente existem diferentes instrumentos que são utilizados para avaliar as habilidades psicológicas de *coping* em atletas (CROCKER, KOWALSKI, GRAHAM, 1998; NICHOLLS, POLMAN, 2007). Por exemplo, o *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28) é um instrumento com 28 itens auto-preenchidos pelo atleta em relação a sua percepção em relação a sua reação em situações típicas no treinamento e em competição. Utilizando da Análise Fatorial Confirmatória e Exploratória, estabeleceram-se sete fatores (Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação, Treinabilidade). Cada um dos fatores é composto por quatro itens em uma escala tipo *Likert* de 0(quase nunca) a 3(quase sempre), e o escore dos 28 itens é denominado de Índice de Recursos Pessoais de *Coping* (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; SMITH, CHRISTENSEN, 1995; SMITH et al., 1995).

Neste sentido, diversos grupos de pesquisas têm investigado as diferenças nas habilidades psicológicas medidas pelo ACSI-28 entre gênero, modalidade, nível competitivo, idade, etc (BEBETOS, ANTONIOU, 2003; COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2006; CRESSWELL, HODGE, 2004; GÉCZI et al, 2008; GÉCZI et al, 2009; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007; JUNGE et al, 2000; MEYERS et al 2008; OMAR-FAUZEE et al, 2009).

Smith et al. (1995) comparou atletas do gênero masculino e feminino e observou que os do gênero masculino obtiveram maiores médias em cinco das sete dimensões (as mulheres obtiveram médias maiores em Treinabilidade e Livre de Preocupação).

Bebetos e Antoniou (2003) abordaram as diferenças e semelhanças entre gêneros e idades no preenchimento do instrumento. A análise demonstrou que não houve diferenças entre atletas homens e mulheres em nenhuma das dimensões.

Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998) não encontraram diferenças significativas entre gêneros em uma amostra de atletas de basquete masculino e feminino. Ambos apresentaram médias moderadas em todas as sete dimensões.

Já com atletas de diferentes modalidades e nível competitivo, Omar-Fauzee et al. (2009) encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre os gêneros apenas na dimensão Lidar com Adversidades (atletas masculinos obtiveram maior pontuação). No entanto, quando comparou atletas de diferentes níveis competitivos (regional, estadual e nacional) encontrou diferenças ( $p < 0,05$ ) nas sete dimensões do ACSI-28, sendo a média dos atletas nacionais maior em todas as escalas.

Pesquisas anteriores apontam que o *coping* é um componente primordial para o sucesso no esporte (COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2000; COX et al., 2010; GOULD, EKLUND, JACKSON, 1993; GOULD, FINCH, JACKSON, 1993; SMITH, CHRISTENSEN, 1995; HEEVER, GROBBELAAR, POTGIETER, 2007). Verificar o nível desta habilidade psicológica em atletas brasileiros, almejando a melhora destas aptidões é um fator essencial para que o Brasil obtenha um bom desempenho em competições de alto nível.

No entanto há uma carência de estudos de análise das habilidades psicológicas diversas em atletas brasileiros. Os poucos já realizados encontraram diferenças significativas entre atletas do gênero masculino e feminino, entre modalidades e em diferentes níveis de desempenho na personalidade (BARA FILHO, RIBEIRO, GARCIA, 2005), na motivação intrínseca e extrínseca (BARA FILHO et al., no prelo) e nos motivos de início e abandono esportivo (CARMO et al., 2009).

Estes estudos suportam a importância de identificar as diferenças nas habilidades psicológicas entre atletas de gênero, modalidade e nível competitivo distintos, com a finalidade de elaborar e traçar estratégias de intervenções mais

específicas para cada grupo, respeitando suas características, individualidades e necessidades.

Assim, o objetivo do estudo foi analisar as habilidades de *coping* em atletas brasileiros. Especificamente, verificar as possíveis diferenças entre os gêneros (masculino e feminino), modalidades (coletivas e individuais), competindo em diferentes níveis (regional, nacional e internacional).

## MÉTODO

### Características gerais da amostra

As características da amostra estão descritas na Tabela 1. A amostra foi composta de 375 atletas de diferentes níveis de desempenho, com idades entre 13 e 22 anos, tempo de prática entre 1 e 18 anos, sendo a maioria do gênero masculino (74,7%), praticantes de diferentes modalidades: tênis (n=31; 8,3%), judô (n=20; 5,3%), basquete (n=75; 20%), vôlei (n=41; 10,9%), futebol americano (n=16; 4,3%), futsal (n=16; 4,3%), ginástica (n=5; 1,3%), natação (n=19; 5,1%), futebol (n=55; 14,7%), *hapkido* (n=5; 1,3%), *jiu-jítsu* (n=18; 4,8%), handebol (n=48; 12,8%), *muaythai* (n=6; 1,6%), atletismo (n=20; 5,3%). As modalidades individuais representaram 31,7% da amostra (n=119) e as modalidades coletivas 68,3% (n=256). Quanto ao Nível Competitivo, 124 atletas foram classificados como nível regional (33,1%), 72 como nível nacional (19,2%) e 171 de nível internacional (45,6%).

**Tabela 1 - Características gerais da amostra**

<b>Característica</b>	<b>Feminino (n=95)</b>	<b>Masculino (n=280)</b>	<b>Total (n=375)</b>
Idade (anos)	16,6 ± 1,8	17,0 ± 1,9	16,8 ± 2,1
Tempo de Prática (anos)	5,9 ± 3,4	6,9 ± 3,7	5,9 ± 3,7
Modalidade (Individual/Coletiva)	35 / 60	84 / 196	119 / 256
Nível Competitivo (Regional/Nacional/Internacional)	12 / 20 / 60	112 / 52 / 111	124 / 72 / 171

Variáveis contínuas: média ± desvio-padrão; variáveis categóricas: número de atletas por categoria

## Procedimentos

Após a autorização para a realização do estudo consentida pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer CEP-UFJF: 223/2008), e estar de acordo com os padrões exigidos pela Declaração de *Helsinki* (Resolução CNS 196/96) foi feito o contato com um grande clube da capital do estado de Minas Gerais que aloca diferentes modalidades. A coleta também foi realizada em competições regionais e nacionais, consentidas pelos organizadores, além da aplicação do questionário em diferentes equipes locais após a autorização do dirigente ou treinador.

Todos os atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), informando-os a respeito dos objetivos do estudo, da garantia de anonimato das respostas e da participação voluntária na pesquisa. Os pais ou responsáveis pelos atletas menores de 18 anos assinaram o TCLE. A duração para assinar o TCLE, preencher o questionário geral e específico variou entre 10' a 15'. A coleta dos dados foi realizada entre os meses de Novembro de 2009 a Abril de 2010.

## Instrumento

Após realizar todos os procedimentos de adaptação crosscultural recomendados por Beaton et al. (2002), utilizou-se a versão brasileira do *Athletic Coping Skills Inventory-28*. O inventário possui 28 itens. Cada uma das sete subescalas é composta por quatro itens, pontuados em uma escala tipo *Likert* (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= freqüentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada Recurso Pessoal de

*Coping* (variando de 0 até 84 pontos). As dimensões do ACSI-28 foram definidas da seguinte forma: Lidar com Adversidades (ex: “Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo”), Desempenho sob Pressão (ex: “Minha tendência é jogar/competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente”), Metas/Preparação Mental (ex: “Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de o jogo/competição começar”), Concentração (ex: “Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa”), Livre de Preocupação (ex: “Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho”), Confiança/Motivação (ex: “Eu sinto confiante de que eu irei jogar/competir bem”), Treinabilidade (ex: “Eu aperfeiçoar minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores”). A versão brasileira do instrumento possui 25 itens e obteve Consistência Interna entre 0,54 (Treinabilidade) e 0,77 (Desempenho sob Pressão) e para a Escala Total o *Alpha de Cronbach* foi de 0,81. O escore  $\alpha$  para algumas dimensões foi moderado, o que já era de se esperar, pois cada subescala possui apenas 4 itens e a amostra é bem ampla. No entanto, os valores de *Alpha* apresentados se assemelham com os outros reportados em vários outros estudos e com os apresentados no artigo da validação original (GÉCZI et al, 2009; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; SMITH et al, 1995).

### **Análise Estatística**

Os dados foram analisados por meio de uma MANOVA 2x2x2, para investigar a relação entre as habilidades psicológicas e o Nível Competitivo (regional x nacional/internacional) com possíveis efeitos do tipo de esporte (individual x coletivo) e gênero (masculino x feminino). Quando a análise multivariada detectou efeito significativo, efetuou-se a análise univariada por meio da ANOVA separadamente para cada variável dependente, ajustada pelo teste de *Bonferroni*. A análise da estatística F foi feita a partir do Traço de *Pillai*. Quando o pressuposto de esfericidade não foi assumido, foi usado o valor de ajuste fornecido pelo teste *Greenhouse-Geiser*. O Nível Competitivo, o tipo de modalidade esportiva e o gênero foram consideradas as variáveis independentes, enquanto que as sete categorias de habilidades psicológicas de *coping* as variáveis dependentes. Foram calculados os

valores de cada uma das sete escalas os quais são apresentados como média  $\pm$  desvio-padrão. Para a variável *Coping* Total foi realizada uma ANOVA 2x2x2 separadamente. As análises não foram ajustadas para a idade, em razão da não diferença significativa entre os grupos em função desta variável. Considerou-se um nível de significância alfa = 0,05 (DANCEY, 2006; FIELD, 2009).

## RESULTADOS

A MANOVA 2x2x2 resultou em efeitos principais significativos para **gênero** [ $F_{(7,366)} = 8,31, p=0,000; \text{poder} = 1,00$ ], **tipo de esporte** [ $F_{(7,366)} = 2,41, p=0,02; \text{poder} = 0,86$ ] e **nível competitivo** [ $F_{(7,366)} = 4,06, p=0,000; \text{poder} = 0,98$ ] bem como para as interações **gênero\*nível** [ $F_{(7,366)} = 3,13, p=0,003; \text{poder} = 0,94$ ], **modalidade\*nível** [ $F_{(7,366)} = 1,98, p=0,05; \text{poder} = 0,77$ ] e **gênero\*modalidade\*nível** [ $F_{(7,366)} = 2,07, p=0,04; \text{poder} = 0,79$ ]. A Tabela 2 apresenta a média e o desvio-padrão das habilidades psicológicas para as categorias de gênero, nível competitivo e tipo de esporte. A Tabela 3 apresenta os valores da estatística F da análise univariada para cada variável dependente.

### Quanto ao Gênero

Em relação às habilidades psicológicas e o gênero das atletas, foram observados efeitos principais significativos para Melhor Desempenho sob Pressão, Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental e Confiança/Motivação (Tabela 3). Independentemente do tipo de esporte e do nível competitivo, os atletas masculinos apresentaram maiores escores nestas habilidades psicológicas do que as atletas. Para a Lidar com Adversidades, os atletas masculino apresentaram ainda maiores valores tanto no nível regional quanto nacional (*interação gênero\*nível competitivo*). Por outro lado, em Treinabilidade, as atletas apresentaram maiores valores no nível regional, ao passo que no nível nacional foram observados resultados similares para ambos.

Foram também encontrados efeitos de interações significativas para Concentração (*gênero\*tipo de esporte*), Melhor Desempenho sob Pressão e Lidar

com Adversidades (*gênero\*tipo de esporte\*nível competitivo*). As atletas do gênero feminino apresentaram maiores valores de Concentração nas modalidades individuais; enquanto que os atletas masculinos obtiveram maiores valores de Concentração nas modalidades coletivas. No nível regional, os atletas masculinos apresentaram maiores valores de Melhor Desempenho sob Pressão tanto nas modalidades individuais quanto nas coletivas quando comparados às atletas do gênero feminino. Já no nível nacional, este resultado foi observado somente nas modalidades coletivas, pois nas modalidades individuais, todos apresentaram valores similares.

### **Quanto ao Tipo de Esporte**

Em relação às habilidades psicológicas e o tipo de esporte, foi encontrado efeito principal significativo apenas para Treinabilidade (Tabela 3). Independentemente do gênero e do nível competitivo, atletas de esportes individuais reportaram maiores valores de Treinabilidade do que atletas de esportes coletivos. Observaram-se também efeitos de interações significativas para Concentração (*gênero\*tipo de esporte; tipo de esporte\*nível competitivo*). Os maiores valores de Concentração foram reportados por atletas de modalidades individuais e de nível regional. No nível nacional, foram observados valores similares para esportes individuais e coletivos. Houve interações significativas para Desempenho sob Pressão e Lidar com Adversidades (*gênero\*tipo de esporte\*nível competitivo*). Os maiores valores de Melhor Desempenho sob Pressão foram observados em esportes coletivos masculinos de nível nacional, ao passo que os menores valores foram para esportes individuais femininos de nível regional. Quanto à variável Lidar com Adversidades, os maiores valores são observados em atletas masculinos, sendo que no nível nacional, eles aparecem em esportes coletivos, ao passo que no nível regional os maiores valores ocorrem em esportes individuais.

### **Quanto ao Nível de Competitivo**

Em relação às habilidades psicológicas e o nível competitivo, foi encontrado efeito principal significativo para Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental, Livre de Preocupação, Treinabilidade e Confiança/Motivação (Tabela 2). Foram encontradas também interações significativas para Lidar com Adversidades e Treinabilidade (*gênero\*nível Competitivo*) e Concentração (*tipo de esporte\*nível competitivo*) e Melhor Desempenho sob Pressão e Lidar com Adversidades (*gênero\*tipo de esporte\*nível competitivo*).

Independentemente do gênero 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. Os atletas masculinos reportaram valores similares de Lidar com Adversidades tanto os de nível regional quanto nacional, ao passo que as atletas femininas de nível nacional apresentaram maiores valores do que as de nível regional para esta variável. Quanto a Treinabilidade, valores similares foram observados em atletas masculinos de nível regional e nacional; já nas atletas femininas, maiores valores de Treinabilidade foram observados no nível regional. Atletas de nível regional apresentam maiores valores de Concentração em esportes individuais, enquanto que atletas de nível nacional apresentam maior Concentração nos esportes coletivos. Maiores valores de Melhor Desempenho sob Pressão e Lidar com Adversidades foram observados em atletas de nível nacional, principalmente em atletas masculinos e de esportes coletivos.

**Tabela 2 – Média e desvio-padrão das habilidades psicológicas em função do Nível Competitivo, modalidade e gênero**

Habilidade Psicológica	Atletas Masculino				Atletas Feminino			
	Esporte Individual		Esporte Coletivo		Esporte Individual		Esporte Coletivo	
	Regional n=19	Nacional n=65	Regional n=97	Nacional n=99	Regional n=7	Nacional n=33	Regional n=13	Nacional n=47
Desempenho sob Pressão	7,6 ± 2,9	6,6 ± 3,0	7,3 ± 2,6	8,5 ± 2,7	4,4 ± 3,4	6,6 ± 3,4	5,5 ± 3,3	5,9 ± 3,1
Lidar com Adversidades	8,0 ± 2,2	7,0 ± 2,4	7,2 ± 2,2	7,7 ± 2,3	3,8 ± 2,9	6,2 ± 2,5	5,2 ± 2,2	6,3 ± 2,6
Metas/Preparação Mental	8,0 ± 3,0	8,2 ± 2,4	7,1 ± 2,4	7,8 ± 2,6	5,8 ± 3,1	8,6 ± 2,7	6,1 ± 2,3	6,9 ± 2,6
Livre de Preocupação	3,8 ± 2,7	6,2 ± 2,9	5,4 ± 2,7	5,3 ± 2,8	5,3 ± 3,7	5,5 ± 2,6	4,6 ± 2,4	5,2 ± 2,8
Concentração	5,9 ± 1,9	5,5 ± 2,0	5,5 ± 1,8	6,2 ± 1,9	7,0 ± 1,5	5,6 ± 2,1	5,1 ± 1,6	5,4 ± 1,8
Treinabilidade	7,1 ± 2,1	7,2 ± 1,7	7,0 ± 1,9	6,8 ± 1,8	8,6 ± 1,0	7,0 ± 2,0	7,3 ± 1,7	6,5 ± 2,0
Confiança/Motivação	7,0 ± 1,5	7,2 ± 1,5	6,8 ± 1,6	7,1 ± 1,5	5,0 ± 2,4	6,5 ± 1,9	5,8 ± 1,9	6,0 ± 1,9

**Tabela 3 – Estatística F da análise univariada**

Efeitos e Interações	Habilidades Psicológicas						
	Desemp. Pressão	Lidar	Metas/Prep. Mental	Livre de Preocupação	Concentração	Treinab.	Confiança/Motivação
Gênero (G)	<b>18,4**</b>	<b>34,4**</b>	<b>6,2**</b>	0,00	0,01	0,9	<b>23,8**</b>
Tipo de Esporte (TE)	1,4	1,0	3,2	0,01	2,5	<b>4,2*</b>	0,00
Nível Competitivo (NC)	2,6	<b>4,2*</b>	<b>8,2**</b>	<b>3,7*</b>	0,5	<b>4,9*</b>	<b>5,3*</b>
G x TE	0,5	1,2	0,00	0,9	<b>4,3*</b>	1,2	0,2
G x NC	1,8	<b>7,3**</b>	2,9	0,8	1,5	<b>4,4*</b>	1,5
TE x NC	0,05	0,03	0,8	1,4	<b>5,5*</b>	0,2	1,2
G x TE x NC	<b>5,3*</b>	<b>3,8*</b>	2,3	3,0	0,2	0,7	1,9

(\*p<0,05; \*\* p<0,01)

A figura 1 e 2 ilustram graficamente as diferenças nas médias(±Erro Padrão) nas habilidades de *coping* Lidar com Adversidades e Desempenho sob Pressão, respectivamente. Foram as únicas que apresentaram interação significativa entre as três variáveis dependentes analisadas: gênero, modalidade e nível competitivo.

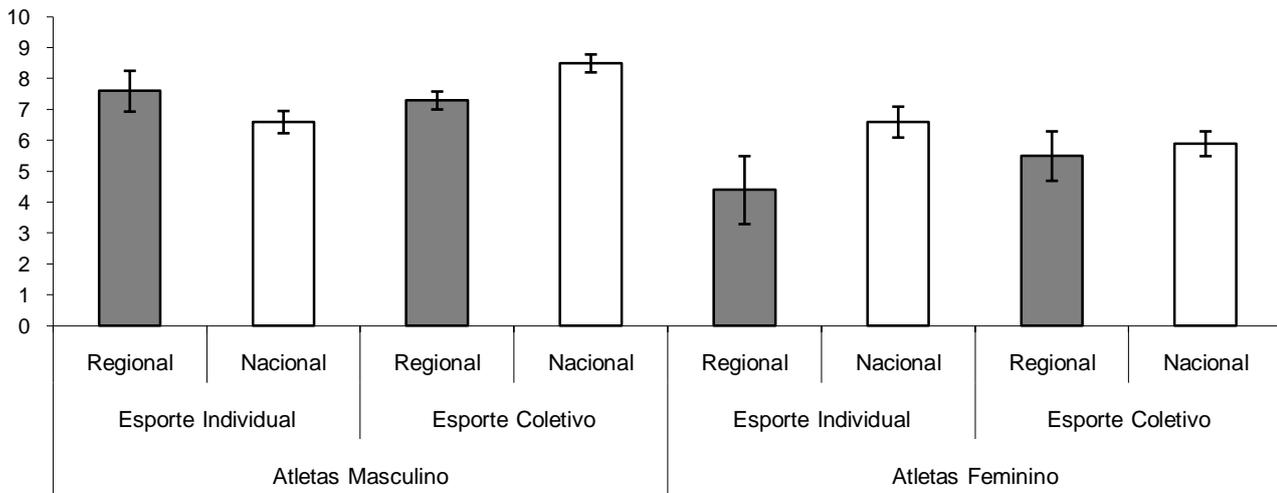


Figura 1: Diferenças ( $M \pm EP$ ) na variável Desempenho sob Pressão

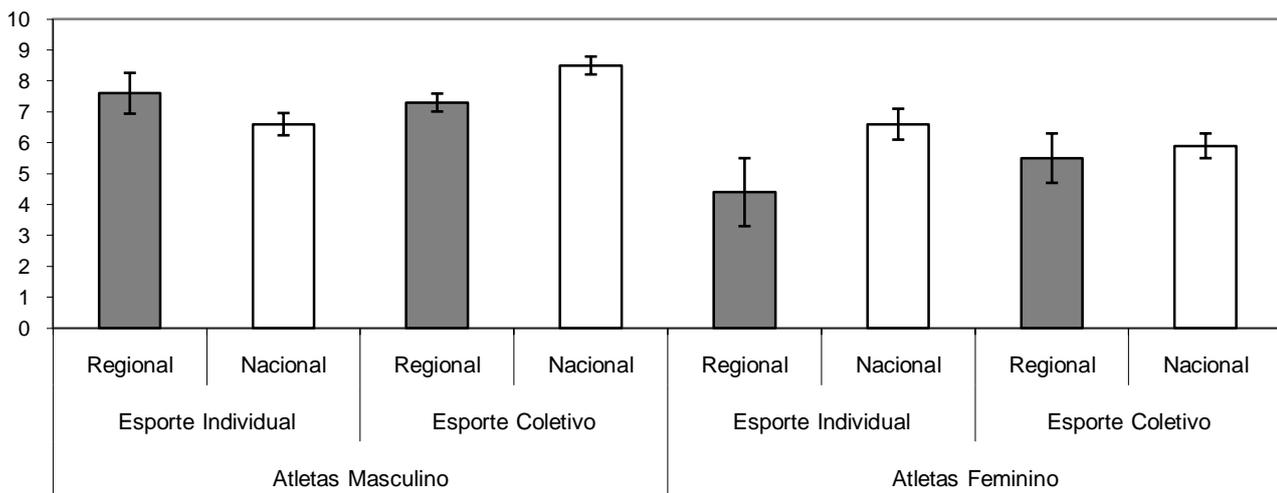


Figura 2: Diferenças ( $M \pm EP$ ) na variável Lidar com Adversidades

## DISCUSSÃO

A proposta desta investigação foi verificar as habilidades psicológicas de *coping* através do ACSI-25BR em atletas brasileiros, comparando as diferenças entre atletas do gênero masculino e feminino de modalidades coletivas e individuais e competindo em nível regional e nacional/internacional. Nossos resultados apontaram uma interação significativa nas três variáveis analisadas na dimensão Desempenho sob Pressão e Lidar com Adversidades. Concentração apresentou

interação entre duas variáveis: gênero e tipo de esporte e tipo de esporte e nível competitivo. Em Treinabilidade a interação ocorreu entre gênero e nível competitivo. As habilidades Metas/Preparação Mental (gênero e nível), Livre de Preocupação (nível) e Confiança/Motivação (gênero e nível) apesar de apresentarem diferenças nas variáveis individualmente, não mostraram interação.

Atletas masculinos de modalidades coletivas e nível nacional possuem os níveis mais elevados de Desempenho sob Pressão, seguido pelos atletas de modalidades individuais de nível regional e coletivo de nível regional, contrastando com as do gênero feminino de modalidades individuais e coletivas de nível regional. Em esportes coletivos, lidar com a pressão é uma tarefa equacionada por toda a equipe, há a possibilidade de substituição do atleta, geralmente possui maior duração e intervalos que servem para atenuar a situação, melhorando o desempenho, mesmo em situações adversas. No entanto, o que parece influenciar na habilidade de Desempenho sob Pressão é o gênero e não o esporte praticado.

Lidar com adversidades é uma habilidade melhor desenvolvida em atletas masculinos de esportes individuais e nível regional, seguido pelos de modalidades coletivas e nível nacional. Mas novamente o que mais contribuiu para a diferença entre os grupos foi o gênero, embora nossa hipótese seja de que atletas de modalidades coletivas lidam melhor com adversidades, pois por serem esportes de confrontação direta e de habilidade motora aberta, ocorrem mais adversidades, mais situações inesperadas do que em atletas de esportes individuais, pois nestes geralmente não há a possibilidade de modificar um trajeto (por exemplo, atletismo), ou sair do percurso (por exemplo, natação), ou seja, são esportes mais previsíveis. Enfim, atletas de esportes coletivos por vivenciarem mais adversidades, poderiam desenvolver mais habilidades de enfrentá-las.

As diferenças encontradas entre os gêneros nas habilidades de traçar metas e preparar-se mentalmente, e ainda na confiança e motivação já é bastante difundida na literatura de psicologia do esporte (WEIBERG, GOULD, 2008). Pesquisas anteriores (CRAFT et al.,2003), apontam que atletas do gênero feminino possuem maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática e menor autoconfiança, comparando com atletas do gênero masculino, bem como maior irritabilidade e

emotividade, o que pode também influenciar em sua habilidade de desempenhar bem sobre pressão, lidar com adversidades.

Diversas áreas do conhecimento buscam diferenciar homens e mulheres sob vários aspectos. No campo das ciências do esporte, encontrar essas diferenças entre o gênero é fundamental para a aplicação de diferentes métodos e meios de aplicação e avaliação para possibilitar o melhor rendimento individualizado (BARA FILHO, RIBEIRO, GARCÍA, 2005). Muitas vezes, o gênero do indivíduo é uma variável importante na relação entre habilidade psicológica e desempenho (COX et al., 2010; ELFERINK-GEMSER, 2005; SHELDON, ECCLES, 2005) e No estudo de Bebetos e Antoniou (2003) foram encontrados valores similares nas dimensões do ACSI-28 entre homens e mulheres. No entanto é importante destacar que os atletas pesquisados eram de uma mesma equipe e eram treinadas pelo mesmo técnico, motivo apontado pelos autores como principal causa da ausência de diferenças entre os gêneros. Smith et al. (1995) também não encontraram diferenças significativas entre homens e mulheres, bem como Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998) com atletas de basquete. Ambos apresentaram médias moderadas em todas as sete dimensões e na escala total. Omar-Fauzee, M et al. (2009) encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre os gêneros apenas na dimensão Lidar com Adversidades (atletas masculinos obtiveram maior pontuação), corroborando com os achados do presente estudo.

Weiberg e Gould (2008) e Miranda e Bara Filho (2008) sugerem diversas métodos que poderiam equacionar estas diferenças entre os gêneros. Por exemplo, o uso de *feedback* positivo para aumentar a confiança e a motivação dos atletas, ou ainda, estratégias de ativação e desativação básica para obter um melhor desempenho mesmo sobre pressão ou frente a adversidades. Traçar metas tangíveis a curto e médio prazo e o treinamento mental também são estratégias possíveis de serem ensinadas para melhorar as habilidades de preparação mental.

Sabendo das diferenças peculiares entre esportes coletivos e individuais, tanto em exigência física, técnica e metodológica, quanto em estrutura e preparação nos esportes (BOMPA, 2002), características da personalidade (BARA FILHO, RIBEIRO, GARCÍA, 2005) humor (BEEDIE, TERRY, LANE, 2000), habilidade psicológica (COX et al., 2010; ELFERINK-GEMSER, 2005) e desempenho optou-se

por verificar também a diferença entre estas modalidades nas habilidades de *coping*.

Atletas de modalidades individuais possuem maiores níveis de Treinabilidade do que atletas de esportes coletivos, independentemente de gênero e nível. Presume-se que esta diferença encontrada seja devida a parte da amostra ser composta por atletas de lutas, notadamente nestes esportes há uma forte relação de subordinação ao treinador. Inerente as características da modalidade há um maior respeito à experiência e ao conhecimento do mestre. Outro possível fator é que em esportes coletivos o treinador precisa equacionar a atenção para todos da equipe, diminuindo as chances de comunicação entre estes e todos os membros da equipe, além do caso de uma crítica ou correção ser dada na frente do time pode ser motivo para se envergonhar para alguns e sentir-se desafiados para outros.

O tipo de modalidade também influenciou na habilidade de concentração. Embora os valores tenham-se mostrado próximos, aqueles de modalidade individual possuem esta habilidade mais desenvolvida do que os de coletiva, independentemente do gênero ou do nível competitivo. Ainda que em esportes como futsal, voleibol, basquete, etc a exigência de se manter concentrado ser também elevada, nestas modalidades, estímulos de distração são muito mais corriqueiros. Além de nestes esportes, é difícil se manter concentrado do início ao fim de uma partida, pois como há a participação de todos da equipe, momentos de queda na concentração podem ocorrer sem que isto prejudique a equipe. No entanto, aquele atleta ou equipe que treina a concentração e mantém-se mobilizado do início ao fim de um jogo, possui grandes chances de obter um bom resultado (MIRANDA, BARA FILHO, 2008). Esportes individuais favorecem a concentração, pois durante uma competição o atleta necessita de concentrar em poucos focos de atenção. Porém caso este não obtenha um bom nível nesta habilidade, pode determinar a diferença entre o campeão e o último colocado.

A concentração também apareceu distinguindo os atletas de modalidades coletivas e individuais no estudo de Elferink-Gemser (2005). Assim como no presente estudo atletas de esportes individuais apresentaram maiores níveis de concentração. As distrações estão mais presentes nos esportes coletivos e um ambiente mais calmo é esperado nos esportes individuais, embora ambos

necessitem desenvolver bem esta habilidade, seja nos treinos ou em competições (ELFERINK-GEMSER, 2005; MIRANDA, BARA FILHO, 2008; WEIBERG, GOULD, 2008) para atingir um desempenho mais satisfatório. Atletas de níveis mais elevados obtiveram valores maiores de Concentração, amenizando inclusive a diferença entre os esportes.

A tarefa de concentrar é sofisticada, no entanto deve ser treinada. O atleta deve ter em mente quais os focos de atenção ele necessita se concentrar, tanto em treinamentos quanto em competições. Miranda e Bara Filho (2008) apontam algumas diretrizes para melhorar o nível de concentração: autoconhecimento, controlar interferências do meio ambiente, detectar detalhes com o máximo de atenção, táticas variadas de atuação, equacionar as emoções e estar bem condicionado fisicamente são algumas estratégias que podem ser ensinadas e treinadas desde o princípio.

Diversas pesquisas apontam para a importância das características psicológicas para o sucesso no alto rendimento. Avaliar essa relação tem sido objeto de diversos estudos na psicologia esportiva (COETZEE, GROBBELAAR, GIRD, 2006; COX et al., 2010; ELFERINK-GEMSER, 2005; GOUDAS, THEODORAKIS, KARAMOUSALIDIS, 1998; SMITH, CHRISTENSEN, 1995).

No presente estudo, o nível competitivo foi a variável onde mais diferenças entre os grupos foram encontradas. Todas as sete habilidades do ACSI-25BR, obtiveram diferenças estatísticas entre os níveis regional e nacional/internacional, individualmente, em interação com o gênero, tipo de modalidade ou ambos.

Corroborando com o estudo de Goudas, Theodorakis e Karamousalidis (1998) com atletas gregos de basquete atletas, atletas de nível nacional e internacional apresentaram maiores valores em Lidar com Adversidades e Confiança/Motivação.

COX et al. (2010) encontrou relação entre nível de desempenho e as habilidades psicológicas do ACSI-28, particularmente, Confiança/Motivação e Livre de Preocupações.

A relação entre a habilidade de traçar Metas/Preparação Mental e nível de desempenho também foi encontrada por Elferink-Gemser (2005) com diversos

atletas holandeses, corroborando com o presente estudo, embora utilizando-se de instrumentos diferentes. Esta habilidade psicológica também demonstrou diferença para atletas homens e mulheres, embora sem interação com o nível de desempenho como no estudo de Elferink-Gemser (2005).

Mesmo que os atletas de nível nacional tenham apresentado valores mais elevados para todas as dimensões não se pode afirmar que exista uma relação de causa e efeito entre nível competitivo e habilidade psicológica. Ou seja, atletas de nível nacional desenvolvem melhor essas habilidades ou atletas com melhores habilidades alcançarão este nível competitivo.

Entretanto o que difere atletas de nível regional dos atletas de nível nacional e internacional é a quantidade e a qualidade das competições. Sabe-se que para um atleta desenvolver seu potencial psicofísico ele deve competir regularmente. Atletas que só competem em nível regional possuem menos chances de se aperfeiçoarem, pois enfrentam adversários com habilidades compatíveis a sua. Já atletas que competem em nível nacional e internacional além de participarem de mais competições, têm a possibilidade de enfrentar adversários de níveis de desempenho mais elevados, com habilidades distintas, levando-o a desenvolver novas e aprimorar as suas capacidades psicofísicas.

Estudos que objetivam analisar a interação de mais de duas variáveis dependentes como o caso do presente estudo necessitam de um contingente amostral significativo para cada um dos subgrupos formados. Por isso, para atender esta exigência incluímos esportes não olímpicos, como futebol americano, *hapkido*, *jiu-jítsu* e *muaythai*. Do mesmo modo, atletas de nível internacional compõem o grupo de nível nacional. Mesmo assim, houve um subgrupo com representação muito baixa: atletas do gênero feminino de modalidades individuais e nível regional (n=7). Por isso, os resultados deste grupo devem ser visto com cautela.

Na realidade atual do esporte brasileiro, muitas das vezes constatamos também, atletas com potencial para competir em nível internacional, mas devido à falta de estrutura competitiva e apoio para gastos com inscrição, viagens, hospedagem, etc, estes atletas permanecem participando apenas de competições regionais.

Embora a literatura aponte certa influência, não foi encontrada correlação com a idade nem com tempo de experiência em nenhuma das habilidades psicológicas aferidas pelo ACSI-25BR.

No entanto, o treinamento das habilidades psicológicas é necessário para qualquer gênero, esporte e nível competitivo, podendo ser aprendido ainda nos primeiros anos de prática. Por exemplo, a Treinabilidade, (habilidade de lidar bem com as exigências e orientações de treinadores), pode ser ensinada desde tenra idade. De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), o pré-requisito básico para esta capacidade é a educação e boa comunicação entre técnicos e atletas. Ou seja, é o atleta entender (e o treinador conseguir passar essa idéia) que na maioria das vezes uma orientação, uma cobrança é feita no sentido de melhorar as habilidades gerais do atleta e não para ofende-lo ou diminuí-lo. Apontam ainda, que os técnicos, principalmente os que lidam no esporte infanto-juvenil deveriam desenvolver diversas competências essenciais para este trabalho, tais como: conhecer aspectos específicos da modalidade, transmitir valores educativos, morais, sociais e culturais, trabalhar para que o atleta focalize o que fazer para vencer e não diretamente a vitória, ser bom modelo de comportamento e liderança para os jovens atletas. Geralmente nos esportes de rendimento o atleta passa mais tempo com o treinador do que com a própria família, pois além de treinarem durante horas, viajam para competições, tornando uma relação muito próxima.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Assim como o treinamento físico, técnico e tático são regidos pelos princípios científicos, o treinamento das habilidades psicológicas deveriam seguir as mesmas diretrizes, tais como especificidade, individualidade biológica, adaptação, etc.

O delineamento deste estudo procurou investigar se o gênero (masculino e feminino), a modalidade (individual e coletiva), e o nível competitivo (regional e nacional/internacional) influenciam no desenvolvimento das habilidades de enfrentamento com a finalidade de identificar essas diferenças. Uma vez encontrada estas diferenças podemos apontar diferentes abordagens de intervenção do treinamento das habilidades psicológicas de *coping*.

Estudos demonstram para a importância de analisar as estratégias de *coping* em estímulos estressores específicos e as emoções ocorridas com a eficácia ou não destas estratégias.

Futuros estudos são necessários com o ACSI-25BR em diferentes amostras de atletas brasileiros. Pesquisas para investigar a relação do *coping* com outras habilidades psicológicas (por exemplo, motivação intrínseca-extrínseca, tarefa-ego), estados emocionais (controle da ansiedade, humor) e aptidão física também são indicadas. Sugere-se também, estudos que correlacionem o sucesso esportivo e habilidades físicas com as dimensões do ACSI-28.

Por ser um instrumento auto-preenchido, com itens que podem transmitir uma imagem projetada mais positiva do atleta, todas as dimensões do ACSI-28 mostraram-se positivamente correlacionado com a Escala de Desejo Social de Marlowe-Crowne (SMITH et al, 1995),. Todavia, esta relação pode ser diminuída se não houver nenhum dado que identifique o atleta no questionário, como foi o caso deste estudo. Por isso, é importante esclarecer que o ACSI-28 não deve ser utilizado para selecionar atletas, ou tomar qualquer outra decisão prática baseado no instrumento. O ACSI-28 pode ser mais válido como uma ferramenta de pesquisa em estudos de habilidades psicológicas no esporte (KIMBROUGH, DEBOLT, BALKIN, 2009).

Uma implicação prática para o questionário é no monitoramento do efeito de um treinamento das habilidades psicológicas, a fim de acompanhar longitudinalmente a eficácia de tal treinamento. Embora a aplicação de tal treinamento seja ainda uma realidade distante do esporte brasileiro, comprovar sua relevância através de instrumentos válidos na literatura pode ser um caminho para a inserção definitiva da psicologia do esporte no treinamento desportivo.

Tal como o treinamento técnico, tático e físico, o treinamento das habilidades psicológicas deve fazer parte de um processo sistematizado desde as categorias de base. A Intervenção e o desenvolvimento de técnicas de habilidades psicológicas devem existir em qualquer nível, modalidade ou gênero, na intenção de promover uma maior satisfação com a prática do esporte, evitar o abandono precoce e promover o desenvolvimento das habilidades mentais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANSHEL, Mark. Qualitative Validation of a Model for *Coping* with Acute Stress in Sport. **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v.24, p. 223-246, 2001.

ANTONIAZZI, Adriane; DELL'AGLIO, Débora; BANDEIRA, Denise. O conceito de *coping*: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, p. 273-294, 1998.

BARA FILHO, Maurício; COIMBRA, Danilo; GOMES, Simone; ANDRADE, Rafael; CASTRO, Débora; MIRANDA, Renato. **Motivational Characteristics of Brazilian Athletes**. (no prelo).

BARA FILHO, Maurício; RIBEIRO, Luís; GARCÍA, Félix. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os gêneros masculino e feminino e correlação com Nível Competitivo e tempo de treinamento. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Porto, v. 5, p. 31-39, 2005.

BEATON, Dorcas; BOMBARDIER, Claire; GUILLEMIN, Francis; FERRAZ, Marcos. Recommendations for the crosscultural adaptation of health status measure American Academy of Orthopedic Surgeons. **Institute for Work and Health**, Toronto, 2002.

BEBETOS, Evangelos; ANTONIOU, Panagiotis. Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 97, p. 1289-1296, 2003.

CARMO, João; MATOS, Felipe; RIBAS, Paulo; MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. **HU Revista**. Juiz de Fora, v. 35, p. 257-264, 2009.

COETZEE, Ben; GROBBELAAR, Heinrich, GIRD C. Sport Psychological Skills that Distinguish Successful from Less Successful Soccer Teams. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v. 51, p. 383-401, 2006.

COIMBRA, Danilo; GOMES, Simone; CARVALHO, Felipe; FERREIRA, Renato; GUILLEN, Félix; MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. O Papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 16, p. 1-21, 2008.

COX, Richard; SHANNON, Jennifer; MCGUIRE, Richard; MCBRIDE, Adrian. Predicting Subjective Athletic Performance from Psychological Skills after Controlling for Sex and Sport **Journal of Sport Behavior**. Mobile, v. 33, p. 129:145, 2010.

CRAFT, Lynette; MAGYAR, Michelle; BECKER, Betsy; FELTZ, Deborah. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v. 25, p. 44-65, 2003.

CRESSWELL, Scott; HODGE, Ken. *Coping Skills: Role Of Trait Sport Confidence And Trait Anxiety*. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v.98, p. 433-438, 2004.

CROCKER, Peter; KOWALSKI, Kent; GRAHAM, Thomas. Measurement of *coping* strategies in sport. In: DUDA Joan (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement** (149–161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998.

DANCEY, Christine; REIDY, John. **Estatística sem matemática para Psicologia**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ELFERINK-GEMSER Marije. **Today's talented youth field hockey players, the stars of tomorrow? A study on talent development in field hockey**. 2005. 160. Tese (Doutorado em Comportamento e Ciências Sociais) - Universidade de Groningen, Holanda, 2005.

FIELD, Andy. **Descobrimo a Estatística usando o SPSS**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GÉCZI, Gábor; BOGNÁR, József; TÓTH, Lászio; SIPOS, Kornél; FÜGEDI, Balázs. Anxiety and *Coping* of Hungarian National Ice Hockey Players. **International Journal of Sports Science and Coaching**. Leeds, v.3, p. 277-285, 2008.

GÉCZI, Gábor; TÓTH, Lászio; SIPOS, Kornél; FÜGEDI, Balázs; DANCS, Henriette, BOGNÁR József. Psychological profile of hungarian national young ice hockey players. **Kinesiology**. v. 41, p. 88-96, 2009.

GOMES, Simone; COIMBRA, Danilo; GUILLÉN, Félix, MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. Análise da Produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, Sevilla, v.2, p. 25-40, 2007.

GOUDAS, Marios; THEODORAKIS, Yannis; KARAMOUSALIDIS, Georgios. Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic *Coping* Skills Inventory-28. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v. 86, p. 59-65, 1998.

GOULD Daniel, EKLUND Robert, JACKSON Susan. *Coping* strategies used by U.S. Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Reston, v. 64, p. 83-94, 1993.

GOULD, Daniel; FINCH, Laura; JACKSON, Susan. *Coping* strategies used by National Champion Figure Skaters. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Reston, v. 64, p. 453-816, 1993.

HEEVER, Z; GROBBELAAR, Heinrich; POTGIETER, Joham. Sport Psychological Skills and Netball Performance. **Journal of Human Movement Studies**. New York, v.52, p. 109-124, 2007.

JUNGE, Astrid; DVORAK, Jiri; RÖSCH, Dieter; GRAF-BAUMANN, Toni; CHOMIAK, Jiri; PETERSON, Lars. Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players. Peterson. **American Journal of Sports Medicine**. Thousand Oaks v. 28, p. S-22, 2000.

KIMBROUGH, Sandy; DEBOLT, Louisa; BALKIN, Richard. Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball. **The Sport Journal**. v. 12, 2009. Disponível em: < <http://www.thesportjournal.org/>>. Acessada em: 10/12/2010.

KIM, Mi-Sook; DUDA, Joan; TOMÁS, Ines; BALAGUER, Isabel. Examination of the psychometric properties of the Spanish Version of the Approach to *Coping* in Sport Questionnaire. **Revista de Psicología del Deporte**. Illes Balears, v. 12, p,197-212, 2003.

LAZARUS, Richard; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LIMA, Fernando; SAMULSKI, Dietmar; VILANI, Luiz. Estratégias não sistemáticas de “*coping*” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 18, p. 363-375, 2004.

MEYERS, Michael; STEWARTS, Chris; LAURENT, Matthew; LEUNES, A; BOURGEOIS, A. *Coping* Skills of Olympic Developmental Soccer Athletes. **International Journal of Sports Medicine**. New York, v.29, p. 987–993, 2008.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

NICHOLLS, Adam; POLMAN, Remco. *Coping* in Sport: A systematic review. **Journal of Sport Sciences**. Leeds, v. 25, p.11-31, 2007.

OMAR-FAUZEE, Mohd; DAUD, Wan; ABDULLAH, Rahim; RASHID, Salleh. The Effectiveness of Imagery and *Coping* Strategies in Sport. **European Journal of Social Sciences**. London, v. 9, p. 97-108, 2009.

PARK, Jeong. *Coping* Strategies by Korean National Athletes. **The Sport Psychologist**. v.14, p.63-80, 2000.

SANTOS Saray, SHIGUNOV Viktor. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade "teórica" que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**. Curitiba, v. 5, p. 74-83, 2000.

SHELDON, Jane; ECCLES, Jacquelynne. Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. **Journal of Applied Sport Psychology**. Philadelphia, v. 17, p. 48-63, 2005.

SMITH, Ronald; CHRISTENSEN, Donald. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, v.17, p. 399-415, 1995.

SMITH, Ronald; SCHUTZ, Robert; SMOLL, Frank; PTACEK, John. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic *Coping* Skills Inventory-28. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, Champaign, v.17, p. 379-398, 1995.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

## 5. CONCLUSÃO

O presente estudo pretendeu suprir uma carência tanto prática, quanto teórica: o desenvolvimento de métodos e instrumentos que avaliem habilidades psicológicas importantes para o esporte.

As implicações futuras com a conclusão da pesquisa são diversas. Promover a utilização do ACSI-25BR em estudos sobre o *coping* no esporte com diferentes populações, correlacionar essas habilidades a outras variáveis psicológicas como ansiedade, motivação, *flow-feeling*, verificar a relação com o sucesso esportivo, habilidades físicas, e à incidência de lesões, etc. Sugere-se também investigar atletas de modalidades específicas com um *n* mais significativo, pois não abrangemos uma amostra representativa, por exemplo, nas modalidades natação, futsal e judô devido as características e objetivos do estudo.

Embora seja baseado em um instrumento de avaliação das habilidades psicológicas de *coping* já consagrado mundialmente, e apesar de realizado o processo de tradução e validação com êxito, o ACSI-25BR é composto de itens descritos por atletas americanos. Possivelmente, poderemos encontrar outros resultados caso confeccionássemos um instrumento baseado em respostas de atletas brasileiros em relação suas habilidades de *coping*.

Implicações práticas do presente estudo também podem ser percebidas com a finalização do estudo. Verificar as estratégias de *coping* em atletas brasileiros, fomentar a sistematização e aplicação do treinamento para o desenvolvimento destas habilidades, auxiliarem treinadores e atletas a melhorarem seus desempenhos, a qualidade de sua prática, a partir do aperfeiçoamento dessas estratégias. Assim como o treinamento para melhoria das habilidades físicas, tais como, força, velocidade, potência, resistência, etc. as habilidades psicológicas necessitam de um protocolo para intervenção e acompanhamento da melhoria destas.

O *coping* é fundamental para o rendimento esportivo, não só para obter um melhor desempenho, mas para melhorar o dia a dia do atleta, equacionar o estresse inerente e a prática esportiva. Principalmente com os jovens esportistas, para que estes se mantenham na prática do esporte por mais tempo, para que alcancem maiores benefícios dessa prática e possivelmente evitar o abandono precoce.

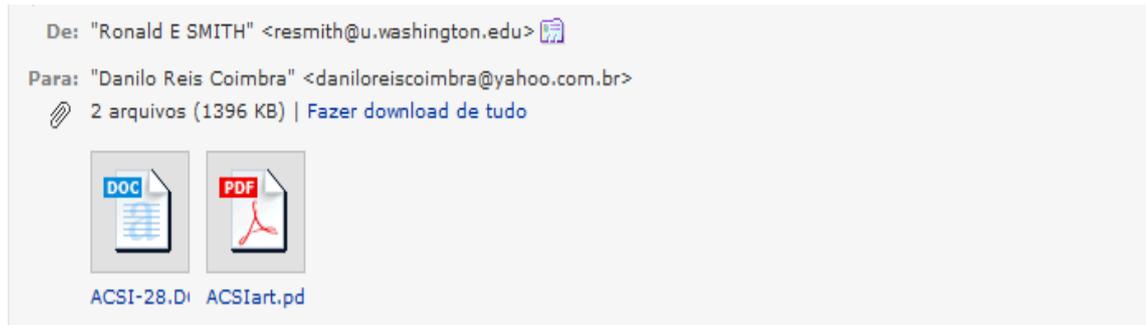
Sabe-se também da importância de se analisar quais estratégias de *coping* são utilizadas em estímulos estressores específicos. Por isso futuros estudos poderiam analisar a relação entre um estímulo estressor específico a estratégia ou resposta utilizada, e o resultado emocional ocasionado desta relação para verificar a efetividade do *coping*.

Embora encontradas diferenças significativas entre os grupos estudados, o importante é o desenvolvimento dessas habilidades independentemente do gênero, modalidade e nível competitivo. Por isso é necessário ensinar e conscientizar atletas e treinadores da importância do treinamento das habilidades para lidar com o estresse.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### E-mail de autorização da validação do ACSI-28 de autoria de Ronald E. Smith



Dear Danilo,

Sounds like you're taking a sound approach to the translation. You therefore have my permission to translate the ACSI-28 into Portuguese. I hope it will be useful to researchers.

I am attaching the scale and scoring key.

Sincerely,

=====  
Ronald E. Smith, Ph.D.  
Professor of Psychology  
Director, Clinical Psychology Program  
University of Washington  
Seattle, WA 98195-1525  
(206) 543-8817; 543-6511  
fax: (206) 685-3157  
[resmith@u.washington.edu](mailto:resmith@u.washington.edu)

Bala Malireddi lucks

## Anexo 2

### Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28

A number of statements that athletes have used to describe their experiences are given below. Please read each statement carefully and then recall as accurately as possible how often you experience the same thing. There are no rights or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement.

0 = almost never; 1 = sometimes; 2 = often; and 3 = almost always.

1	On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do.	0	1	2	3
2	I get the most out of my talent and skills.	0	1	2	3
3	When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset.	0	1	2	3
4	When I am playing sports, I can focus my attention and block out distractions.	0	1	2	3
5	I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going.	0	1	2	3
6	I tend to play better under pressure because I think more clearly.	0	1	2	3
7	I worry quite a bit about what others think about my performance.	0	1	2	3
8	I tend to do lots of planning about how to reach my goals.	0	1	2	3
9	I feel confident that I will play well.	0	1	2	3
10	When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than helped.	0	1	2	3
11	It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to.	0	1	2	3
12	I put a lot of pressure on myself by worrying how I will perform.	0	1	2	3
13	I set my own performance goals for each practice.	0	1	2	3
14	I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%.	0	1	2	3

15	If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it.	0	1	2	3
16	I handle unexpected situations in my sport very well.	0	1	2	3
17	When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me.	0	1	2	3
18	The more pressure there is during a game, the more I enjoy it.	0	1	2	3
19	While competing, I worry about making mistakes or failing to come through.	0	1	2	3
20	I have my own game plan worked out in my head long before the game begins.	0	1	2	3
21	When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself.	0	1	2	3
22	To me, pressure situations are challenges that I welcome.	0	1	2	3
23	I think about and imagine what will happen if I fail or screw up.	0	1	2	3
24	I maintain emotional control no matter how things are going for me	0	1	2	3
25	It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person.	0	1	2	3
26	When I fail to reach my goals, it makes me try even harder.	0	1	2	3
27	I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers.	0	1	2	3
28	I make fewer mistakes when the pressure's on because I concentrate better.	0	1	2	3

### Anexo 3

## Parecer do CEP/UFJF



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
PRO-REITORIA DE PESQUISA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP/UFJF  
36036900- JUIZ DE FORA - MG - BRASIL

Parecer nº 223/2008

**Protocolo CEP-UFJF:** 1819.163.2009 **FR:** 277001 **CAAE:** 0102.0.180.000-09

**Projeto de Pesquisa:** Processo de Validação do questionário Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa

**Area Temática e Fase de Desenvolvimento** GRUPO III

**Pesquisador Responsável:** Danilo Reis Coimbra

**Pesquisador Participante:** Renato Miranda

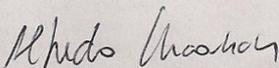
**Instituição:** Faculdade de Educação Física e Desportos - UFJF

**Sumário/comentários do protocolo:**

- Justificativa: O  *coping*  pode ser definido como um processo baseado em esforços cognitivos, comportamentais e motores que estão constantemente se modificando para lidar com as demandas psicofísicas (internas e externas) que excedem a capacidade de um indivíduo. As estratégias de  *coping*  têm sido amplamente estudadas no contexto esportivo. O ACSI-28 tem sido utilizado em diversos estudos que desejam abordar o  *coping*  em uma perspectiva quantitativa, e na maioria deles demonstrou ser um instrumento eficaz e fidedigno.
- Objetivo: Validar o instrumento "*Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)*" (Anexo I) para a língua portuguesa, o qual passará a ser definido como Inventário Atlético das Habilidades de Lidar-28 (ACSI-28BR); Traduzir o questionário para a língua portuguesa através do procedimento *parallel back translation*; Adaptar e ajustar os itens da escala para a realidade esportiva nacional; Correlacionar as dimensões que compõem o ACSI-28; Avaliar a estabilidade temporal do inventário através de avaliações teste-reteste; Averiguar a correlação entre o ACSI-28 com o SMS-BR, (validado por Castro, 2007) a fim de examinar validação cruzada com outro instrumento psicométrico e desta maneira obter uma validação externa para o questionário.
- Metodologia: Estudo transversal, com aplicação de questionários. **Não está definido o intervalo de tempo entre as aplicações do questionário do Estudo E2.** Sugerimos adequação.
- Revisão e referências bibliográficas sustentam o objetivo do estudo.
- Características da população a estudar: atletas juvenis e adultos, ambos os gêneros, de diversas modalidades de Juiz de Fora e região. Critérios de inclusão e exclusão presentes.
- Orçamento detalhado está presente.
- Instrumentos de coleta de dados estão de acordo com os objetivos estabelecidos
- Cronograma está presente: **08/2009 – 03/2011**
- Identificação dos riscos e desconfortos possíveis e de benefícios esperados está presente.
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE: está em linguagem adequada, clara para compreensão do sujeito. Está presente a explicitação de riscos e desconfortos esperados, ressarcimento de despesas e indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.
- Qualificação do pesquisador é compatível com o projeto de pesquisa.
- Salientamos que o pesquisador deverá encaminhar a este comitê o relatório final da pesquisa.

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 196/96, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

**Situação:** Projeto Aprovado  
Juiz de Fora, 20 de agosto de 2009.

  
Prof. Dr. Alfredo Chaoubah  
Coordenador em Exercício – CEP/UFJF

RECEBI

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009

ASS: \_\_\_\_\_

## Anexo 4

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – versão adultos



*Prezado Atleta,*

Este questionário faz parte de pesquisas realizadas pelo Grupo de Estudos de Aspectos Psicofisiológicos do Esporte e das Atividades Físicas da Universidade Federal de Juiz de Fora sobre o Processo de validação do questionário Athletic Coping Skills Inventory -28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa. O estudo visa contribuir para o crescimento do esporte brasileiro a partir do desenvolvimento de uma ferramenta para avaliar as estratégias de enfrentamento do estresse dos atletas. Asseguramos total sigilo nos dados coletados, que serão utilizados somente para fins de pesquisa e analisados de uma forma geral e não individual. **Os riscos dessa pesquisa são mínimos, há a possibilidade de uma sensação de inibição ao responderem as perguntas do questionário. Caso isto ocorra, você poderá interromper ou desistir da pesquisa sem nenhuma implicação.** Não há necessidade de identificação dos nomes no questionário. Desde já agradecemos sua colaboração.

*Prof. Dr. Renato Miranda*

#### TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_ ,  
 Carteira de identidade nº \_\_\_\_\_, endereço \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_, telefone \_\_\_\_\_ venho, por meio, deste  
 comprovar minha participação voluntária nas pesquisas realizadas pelo Grupo de Estudos de Aspectos Psicofisiológicos do Esporte e das Atividades Físicas da Universidade Federal de Juiz de Fora sobre o Processo de validação do questionário Athletic Coping Skills Inventory -28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa. Estou ciente que me submeterei a responder o questionário e a entrevista de maneira voluntária sobre os respectivos assuntos mencionados anteriormente. Estou ciente, também, que posso interromper ou até abandonar este estudo a qualquer momento, sem que nenhuma implicação recaia sobre mim, além de concordar para fins científicos com a utilização das informações obtidas nesse estudo, desde que não seja divulgada a minha identidade.

\_\_\_\_\_  
 assinatura

Em caso de dúvidas, contatar os pesquisadores no seguinte endereço/ telefones:

Faculdade de Educação Física e Desportos

Campus da UFJF s/n Martelos Cep: 36001-970 – Juiz de Fora-MG

Telefone - 3229-3281

Comitê de Ética em Pesquisa HU/UFJF

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa- Campus Universitário – CEP : 36036-900 – Juiz de Fora – MG

Telefone: (32) 3229-3788

e-mail: cep.ufjf@gmail.com

Horário de funcionamento: de segunda à sexta-feira, no horário de 08 :00 às 12 :00

**Os termos serão apresentados em duas vias sendo uma para os pesquisadores e o segunda para os voluntários da pesquisa. No caso de menores de idade o termo será assinado pelo responsável.**

**Anexo 5**  
**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – versão responsáveis**



*Prezado pai ou responsável,*

Este questionário faz parte de pesquisas realizadas pelo Grupo de Estudos de Aspectos Psicofisiológicos do Esporte e das Atividades Físicas da Universidade Federal de Juiz de Fora sobre o Processo de validação do questionário Athletic Coping Skills Inventory -28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa. O estudo visa contribuir para o crescimento do esporte brasileiro a partir do desenvolvimento de uma ferramenta para avaliar as estratégias de enfrentamento do estresse dos atletas. Asseguramos total sigilo nos dados coletados, que serão utilizados somente para fins de pesquisa e analisados de uma forma geral e não individual. **Os riscos dessa pesquisa são mínimos, há a possibilidade de uma sensação de inibição ao responderem as perguntas do questionário. Caso isto ocorra, o atleta poderá interromper ou desistir da pesquisa sem nenhuma implicação.** Não há necessidade de identificação dos nomes no questionário. Desde já agradecemos sua colaboração.

*Prof. Dr. Renato Miranda*

**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Eu, \_\_\_\_\_ ,  
 Carteira de identidade nº \_\_\_\_\_, endereço \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, telefone \_\_\_\_\_ venho, por meio, deste autorizar \_\_\_\_\_ a participar voluntariamente nas pesquisas realizadas pelo Grupo de Estudos de Aspectos Psicofisiológicos do Esporte e das Atividades Físicas da Universidade Federal de Juiz de Fora sobre o Processo de validação do questionário Athletic Coping Skills Inventory -28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa. Estou ciente que ele se submeterá a responder o questionário e a entrevista de maneira voluntária sobre os respectivos assuntos mencionados anteriormente. Estou ciente, também, que ele poderá interromper ou até abandonar este estudo a qualquer momento, sem que nenhuma implicação recaia sobre mim ou meu responsável, além de concordar para fins científicos com a utilização das informações obtidas nesse estudo, desde que não seja divulgada sua identidade.

\_\_\_\_\_  
 assinatura

Em caso de dúvidas, contatar os pesquisadores no seguinte endereço/ telefones:  
 Faculdade de Educação Física e Desportos  
 Campus da UFJF s/n Martelos Cep: 36001-970 – Juiz de Fora-MG  
 Telefone - 3229-3281

Comitê de Ética em Pesquisa HU/UFJF  
 Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa- Campus Universitário – CEP : 36036-900 – Juiz de Fora – MG  
 Telefone: (32) 3229-3788 e-mail: cep.ufjf@gmail.com  
 Horário de funcionamento: de segunda à sexta-feira, no horário de 08 :00 às 12 :00

**Os termos serão apresentados em duas vias sendo uma para os pesquisadores e o segunda para os voluntários da pesquisa. No caso de menores de idade o termo será assinado pelo responsável**

## Anexo 6

**Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28BR**

Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de enfrentamento. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar **com que frequência você experimenta a mesma coisa** tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão.

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3
6	Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7	Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.	0	1	2	3
8	Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	0	1	2	3
9	Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.	0	1	2	3
10	Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11	É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	0	1	2	3
12	Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	0	1	2	3
13	Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	0	1	2	3

---

14	Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%	0	1	2	3
15	Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	0	1	2	3
16	Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	0	1	2	3
17	Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	0	1	2	3
18	Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0	1	2	3
19	Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	0	1	2	3
20	Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	0	1	2	3
21	Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	0	1	2	3
22	Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	0	1	2	3
23	Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0	1	2	3
24	Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	0	1	2	3
25	Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	0	1	2	3
26	Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	0	1	2	3
27	Eu aperfeiço minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0	1	2	3
28	Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	0	1	2	3

---