

AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE COPING EM ATLETAS MILITARES PARTICIPANTES DOS 5º JOGOS MUNDIAIS MILITARES

Psychological assesment of coping skills In military athletes participants 5th military world games

Michela de Souza Cotian, Luciana Oliveira Genial, Marcos de Sá Rego Fortes

Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) –Rio de Janeiro- RJ

Resumo: O estudo avaliou as habilidades psicológicas de coping de atletas do Tiro Esportivo e Pentatlo Militar que compuseram as equipes das Forças Armadas Brasileiras que disputaram os 5º Jogos Mundiais Militares em Julho de 2011, no Rio de Janeiro. Os instrumentos utilizados foram questionário sócio-demográfico e o Athletics Coping Skills Inventory (ACSI-25BR). Em relação aos parâmetros antropométricos e ao tempo de treinamento, o grupamento masculino apresentou valores significativamente maiores que o feminino ($p < 0,001$). Os resultados da aplicação do ACSI-25BR apontaram valores médios significativamente maiores para a habilidade psicológica Desempenho sob Pressão para o grupo masculino em comparação ao grupo feminino ($p < 0,05$), enquanto que as outras habilidades psicológicas não diferiram significativamente entre os sexos. Neste estudo não encontramos correlação significativa entre a idade, o tempo de treinamento e as habilidades psicológicas avaliadas pelo ACSI-25BR.

Palavras-chave: Atletas, coping, militar.

Abstract: This study evaluated the psychological coping skills of the Shooting Sport and the Military Pentathlon athletes that composed the Brazilian Armed Forces team for the 5th Military World Games in July 2011 in Rio de Janeiro. The instruments used were a socio-demographic questionnaire and the Athletics Coping Skills Inventory (ACSI-25BR). In relation to the anthropometric parameters and the training time, the male group presented values significantly higher on average than female group ($p < 0,001$). The results of the ACSI-25BR application revealed average values significantly higher for the psychological skill of Performance Under Stress for the male group in comparison to the female group ($p < 0,05$), while other psychological abilities did not show significant differences between the sexes. In this study we did not find significant correlation between age, training time and the psychological abilities evaluated by the ACSI-25BR.

Key Words: athletes, coping, military.

Aceito em: 25/02/2011 - Revista de Educação Física 2012 ABR - 154;13-17Rio de Janeiro - Brasil

INTRODUÇÃO

Em competições e ciclos de treinamento, os atletas de alto rendimento são constantemente submetidos a uma série de fatores que os levam ao estresse. Esses fatores estressores surgem tanto de uma demanda física, quanto psicológica, como dor, fadiga, medo, falta de confiança, ansiedade, pressão do técnico, da torcida e da mídia além das demandas da modalidade em si. Existe um consenso na literatura da psicologia do esporte que afirma que os atletas de uma forma geral, precisam saber lidar com os estressores, não só para realizar o melhor de sua capacidade técnica, como também para fazer do esporte uma experiência gratificante¹.

No entanto, a dificuldade ou incapacidade de lidar com o estresse é um fator determinante no desempenho dos atletas. Na medida em que o estresse é algo inerente ao esporte, é de fundamental importância o atleta desenvolver, além de boa habilidade técnica, tática e

ótima forma física, diversos recursos psicológicos para obter sucesso e satisfação ao longo de toda sua carreira esportiva^{2, 3}.

Weinberg e Gould (2008)⁴, afirmaram que a maioria dos técnicos considera que o esporte torna-se 50% mental quando se compete com atletas de mesmo nível técnico e que em esportes específicos como golf, tênis e patinação artística, a capacidade mental do atleta em lidar com a situação de prova chega a 80-90%. Assim sendo, o conhecimento sobre forças e fraquezas psicológicas de um atleta, a partir de testes psicológicos e orientação profissional podem ajudar as equipes técnicas e os atletas a implementarem um programa adequado de treinamento mental.

A aquisição de recursos mentais pelos atletas exige a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. O conceito de coping aborda o conjunto de estratégias utilizadas para adaptação do indivíduo a circunstâncias adversas e/ou estressantes⁵.

xidade do termo coping que pode então ser entendido como “enfrentar”, “lidar com”, “equacionar”, “gerenciar”.

Coimbra (2011)⁶, afirma que o coping, definido como “habilidade de lidar com estímulos estressores”, é uma habilidade fundamental e determinante para o sucesso esportivo.

As estratégias de coping, assim como as habilidades de concentração, motivação, controle da ansiedade, ativação, coesão, entre outros, podem ser desenvolvidas ou adquiridas pelos atletas de alto rendimento.

Diante da constatação da influência de fatores psicológicos no desempenho de habilidades motoras, um grande número de pesquisas têm se dedicado a investigar como os atletas se preparam para situações de alta pressão, assim como também quais fatores psicológicos são especificamente determinantes do desempenho⁷.

Vários são os instrumentos utilizados atualmente para avaliar as habilidades psicológicas de coping em atletas. A medição de coping, segundo Nicholls e Polman (2007)¹, parece ainda ser um processo complexo de pesquisa na área esportiva e embora tenha tido um rápido crescimento na última década, ainda carece de muitos estudos. Os instrumentos mais comumente utilizados pelos pesquisadores são os questionários auto-aplicáveis e as entrevistas semi-estruturadas.

Dentre os instrumentos utilizados para avaliar e medir as habilidades psicológicas de coping encontra-se o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) desenvolvido por Smith et al. (1995)⁸. Esse foi o instrumento escolhido para avaliar as equipes de Pentatlo Militar e de Tiro Esportivo das Forças Armadas do Brasil que participaram dos 5º Jogos Mundiais Militares (5ºJMM). Nas duas modalidades o tiro aparece como modalidade comum modificando-se apenas a dinâmica de cada prova.

Nos 5ºJMM os atletas de Tiro Esportivo compõem equipes de arma longa e arma curta. Na arma curta os atletas competem em provas de Pistola de Tiro Rápido Militar, Fogo Central (homens) e Pistola Sport (mulheres). Na arma longa as atletas do sexo feminino competiram nas provas de Carabina três posições e Carabina deitado e os atletas do sexo masculino competiram nas provas de Fuzil Rápido Militar e Fuzil Standard três posições.

No Pentatlo Militar os atletas de ambos os sexos competem nas modalidades de Tiro com fuzil, Pista de Obstáculos, Natação Utilitária, Lançamento de Grana-

das, Cross Country e Revezamento.

OBJETIVO GERAL

Avaliar as habilidades psicológicas de coping entre os sexos e entre as modalidades dos atletas das Forças Armadas do Brasil que participaram dos 5ºJMM.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Comparar as habilidades psicológicas de coping entre os sexos e entre as modalidades dos atletas das Forças Armadas do Brasil que participaram dos 5ºJMM.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado com uma população de atletas militares das modalidades de Tiro Esportivo e Pentatlo Militar que participaram dos 5º JMM, em Julho de 2011, no Rio de Janeiro – Brasil. A amostra foi constituída por 36 atletas, sendo 20 atletas do Tiro Esportivo (14 homens e 6 mulheres) e 16 atletas do Pentatlo Militar (9 homens e 7 mulheres).

Instrumentos e Procedimento na Coleta dos Dados

O Instrumento escolhido foi o Athletics Coping Skills Inventory (ACSI – 28). Trata-se de um instrumento quantitativo multidimensional que contém 28 itens auto-preenchidos, divididos em sete subescalas (7 diferentes habilidades psicológicas de coping):

- Lidar com adversidades (habilidade de lidar com adversidades no esporte);
- Desempenho sob pressão (habilidade de lidar com a pressão);
- Metas/ Preparação mental (habilidade de lidar com o planejamento de metas e a preparação mental para treinamentos e competições);
- Concentração (habilidade de se manter concentrado na tarefa);
- Livre de preocupação (habilidade de lidar com a preocupação no desempenho);
- Confiança/Motivação (habilidade de lidar com a falta de motivação e confiança);
- Treinabilidade (habilidade de lidar com a cobrança do Treinador)

Cada subescala é composta por 4 itens, pontuados em uma escala tipo Likert (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= freqüentemente, 3= quase sempre). Os valores de cada subescala variam de 0 a 12 pontos e a soma de todas as subescalas, denominada “Recurso Pessoal de

Coping”, varia de 0 a 84 pontos.

No presente estudo foi utilizado o ACSI-28 em sua versão para a língua portuguesa do Brasil denominada ACSI-25BR traduzida e validada por Coimbra (2011)6. Vale ressaltar que no processo de validação fatorial da referida versão três itens foram excluídos da versão original por não apresentarem cargas fatoriais suficientes para ponturarem na composição de algum fator.

O instrumento foi aplicado na avaliação psicológica inicial dos atletas que formariam as equipes militares brasileiras de Tiro Esportivo e Pentatlo Militar. O intuito era identificar quais habilidades necessitavam de maior atenção por parte do trabalho psicológico e direcionar o trabalho para o desenvolvimento de uma demanda específica de cada atleta.

A aplicação foi realizada por psicólogas, em grupo, numa sala silenciosa e ofereceu-se papel e caneta a cada um dos indivíduos. Os atletas foram esclarecidos sobre o conteúdo do questionário. Foram instruídos a manter a veracidade das informações, evitando assim contaminação do instrumento. Ressaltou-se que os casos de dúvida fossem esclarecidos apenas com o aplicador do teste evitando interferências nas respostas dos outros indivíduos.

Antes da aplicação dos testes os atletas foram consultados sobre a viabilidade de publicação dos resultados obtidos. A resposta foi positiva para 100% dos casos.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados foram tratados no programa estatístico STATISTICA 7.0, e os procedimentos estatísticos foram os seguintes:

- Estatística descritiva (média, desvio padrão, máximo e mínimo) das variáveis de caracterização da amostra;
- Estatística inferencial através da análise comparativa das médias entre os atletas dos dois sexos e das três modalidades para todas as variáveis independentes utilizando-se o Teste t, de medidas independentes.
- Nível de significância adotado: $p < 0,05$

RESULTADOS

A seguir serão apresentados os resultados dos testes aplicados sob a forma de tabelas e gráfico. Neles estão contidas a estatística descritiva e a inferencial das variáveis do estudo.

Tabela 1 - Valores média, desvio padrão (d.p.), mínimo, máximo e resultado do teste estatístico das idades, do tempo de treinamento, da massa corporal, da estatura

e do IMC na comparação entre os sexos do grupo de atletas de Pentatlo Militar e Tiro Esportivo (n=36).

	Sexo	N	Min	Máx	Média±Dp	P
Idade	Fem	13	22.00	43.00	27.8±6.39	Ns
	Masc	23	23.00	41.00	30.09±5.27	
Tempo de treinamento	Fem	13	1.00	10.00	3.5±3.84	0.0005*
	Masc	23	4.00	22.00	10.61±5.98	
Massa Corporal	Fem	13	45.00	85.00	58.8±9.4	0.00003*
	Masc	23	63.00	96.00	75.15±9.9	
Estatura	Fem	13	1.54	1.75	1.6±0.06	0.000000*
	Masc	23	1.68	1.93	1.77±0.06	
IMC	Fem	13	18.97	31.22	22.3±3.10	Ns
	Masc	23	20.20	28.70	23.98±2.56	

Na tabela 1 encontram-se os resultados para a média, desvio padrão, mínimo, máximo e resultado do teste estatístico das idades, tempo de treinamento, massa corporal, estatura e IMC das modalidades Pentatlo Militar e Tiro em relação ao sexo. O grupo masculino apresentou valores médios significativamente maiores para o tempo de treinamento, massa corporal e estatura ($p < 0,001$). As idades e o IMC não diferiram significativamente entre os sexos.

Tabela 2: Distribuição de atletas da amostra por modalidade e sexo (N = 36)

		MODALIDADE		
	SEXO	TIRO	PENT MIL	TOTAL
	MASCULINO	14	9	23
	FEMININO	6	7	13
TOTAL		20	16	36

Tabela 3 - Valores média e desvio padrão (d.p.) das variáveis psicológicas e resultado do teste estatístico na comparação entre os sexos do grupo de atletas de Pentatlo Militar e Tiro (n=36).

Habilidades Psicológicas	Sexo	N	Média±Dp	P
Lidar com adversidades	Fem	13	6.38±1.85	ns
	Masc	23		
Desempenho sob pressão	Fem	13	7.17±1.83	0.0049*
	Masc	23	4.08±2.78	
Metas/Preparação Mental	Fem	13	6.74±2.42	ns
	Masc	23	7.15±1.99	
Confiança/Motivação	Fem	13	7.30±2.27	
	Masc	23	5.85±1.14	
Concentração	Fem	13	6.04±1.49	Ns
	Masc	23	4.85±1.99	

Livre de preocupações	Fem	13	4.91±1.65	Ns
	Masc	23	5.38±2.72	
Treinabilidade	Fem	13	5.26±2.20	Ns
	Masc	23	7.23±1.64	
TOTAL	36		7.04±1.22	Ns

Teste t: * $P < 0,05$

Na tabela 3 encontram-se os resultados para a média, desvio padrão e resultados do teste estatístico das variáveis psicológicas das modalidades Pentatlo Militar e Tiro em relação ao sexo. O grupo masculino apresentou valores médios significativamente maiores para a habilidade psicológica desempenho sob pressão ($p < 0,05$). As outras habilidades psicológicas não diferiram significativamente entre os sexos.

Gráfico 1- Diferença entre os sexos na Habilidade Psicológica Desempenho sob Pressão.



DISCUSSÃO

Através desta investigação procuramos avaliar as habilidades psicológicas de coping através do ACSI-25BR em atletas das Forças Armadas do Brasil que participaram dos 5º JMM, comparando as diferenças entre atletas do sexo feminino e masculino das modalidades Pentatlo Militar e Tiro Esportivo.

Não foi possível confrontar os resultados encontrados a partir dessa coleta de dados com outras pesquisas que envolvessem as mesmas modalidades. Acredita-se que um dos motivos seja o fato do estudo em psicologia do esporte ser ainda muito recente, tendo ainda muitas lacunas a serem preenchidas. Outro fator diz respeito à especificidade das modalidades. Embora uma das modalidades seja olímpica (tiro esportivo), no Tiro Esportivo Militar há provas de formato diferentes encontradas apenas nas olimpíadas militares. Além disso, a prova do Pentatlo Militar é muito específica e

restrita ao interesse apenas das Forças Armadas.

Assim sendo, foi necessário confrontar os resultados obtidos nessa amostra com outras modalidades esportivas. Mesmo assim, o material encontrado ainda é reduzido e sugere novas pesquisas.

Através da Análise dos parâmetros morfológicos de nossa amostra, os atletas do sexo masculino apresentaram valores médios significativamente maiores para massa corporal e estatura do que as atletas do sexo feminino. Resultado este que não difere muito de outros encontrados na literatura. Respostas similares foram encontradas em estudos com grupos e modalidades esportivas diferentes. Gobbo et al. (2002)⁹ analisaram atletas de ambos os sexos da seleção brasileira de canoagem e encontraram valores similares aos nossos. Achados de Prestes et al. (2006)¹⁰ corroboram esses achados em atletas de natação.

No que diz respeito ao tempo de treinamento, os indivíduos do sexo masculino apresentaram valores médios significativamente maiores para tempo de treinamento. Tanto o Tiro Esportivo quanto o Pentatlo Militar envolvem práticas inerentes à profissão do militar e os militares têm acesso a essas práticas ainda no período de formação. No caso dos homens, o maior tempo de prática pode ser explicado pelo fato de iniciarem sua formação na faixa de 16, 17 anos quando começam suas carreiras nas Escolas Preparatórias e Academias Militares.

No caso das mulheres, poucas tem formação militar em sua origem. A maioria das atletas do segmento feminino ingressou às Forças Armadas especificamente para participação nos 5º JMM, advindas de outras modalidades esportivas, o que pode justificar o resultado obtido em relação ao tempo de treinamento.

Com relação aos achados referentes às habilidades psicológicas aferidas pelo ACSI-25BR, nossos resultados apontaram valores médios significativamente maiores para a habilidade psicológica Desempenho sob Pressão para o grupo masculino em comparação ao grupo feminino ($p < 0,05$). Coimbra (2011)⁶ em sua pesquisa com atletas de diversas modalidades e diferentes níveis de desempenho encontrou diferenças entre atletas do sexo masculino e feminino em relação às habilidades psicológicas Desempenho sob Pressão, Lidar com Adversidades, Metas/Preparação Mental e Confiança/Motivação. Dentro desta pesquisa o autor encontrou ainda que atletas masculinos de modalidades coletivas e de nível nacional possuem os mais elevados níveis de Desempenho sob Pressão. No entanto, o mesmo afirma que o que parece influenciar na habilidade de Desempenho sob Pressão é o gênero e não o esporte praticado, o que corrobora os achados do presente estudo.

A pesquisa que busca diferenciar homens e mulheres está presente em várias áreas do conhecimento. Dentro das ciências do esporte não é diferente, já que identificar essas diferenças é fundamental para o planejamento e implementação de um programa que contenha diferentes métodos que tenha como objetivo melhorar o rendimento individualizado¹¹.

Pesquisas anteriores apontam que atletas do sexo feminino possuem maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática quando comparadas com atletas do sexo masculino¹² e que o sexo feminino apresenta, em situações pré-competitivas, uma preocupação maior com a derrota e com a pressão, temendo não ter um bom desempenho e nem apresentar tanta confiança nas suas potencialidades¹³, aspectos que podem influenciar diretamente na capacidade de desempenhar bem sob pressão.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo mostraram que somente a habilidade psicológica “desempenho sob pressão” apresentou valores significativamente maiores para o sexo masculino em comparação com o feminino. Neste estudo não encontramos correlação significativa entre a idade, o tempo de treinamento e as habilidades psicológicas avaliadas pelo ACSI-25BR.

Este estudo é um dos primeiros realizados com uma amostra de atletas brasileiros a partir da validação do ACSI-28 para o Brasil (ACSI25BR). Assim, acredita-se que ainda tenha um caráter pouco explorado no que diz respeito à avaliação das habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros.

Sugere-se dar continuidade às pesquisas tendo em vista se tratar de traços fundamentais para o desempenho bem-sucedido dos atletas nos esportes de alto rendimento. Já que o treinamento das habilidades psicológicas, assim como o treinamento técnico, tático e físico devem ser partes integrantes de um processo sistematizado na formação dos atletas.

REFERÊNCIAS

1. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 2007;25(1):11-31.
2. Eklund RC, Gould D, Jackson SA. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993;64:83+.
3. Finch LM, Gould D, Jackson SA. Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993;64:453+.
4. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.

5. Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD, Bandeira DR. O conceito de coping: uma revisão teórica. 1998;3:273-94.

6. Coimbra DR. Validação do Questionário “Athletics Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a Língua Portuguesa do Brasil [Dissertação de Mestrado]. Juiz de Fora-MG: Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF; 2011.

7. Kimbrough S, DeBolt L, Balkin RS. Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball. *The Sport Journal*. 2009;12.

8. Smith RE, Schutz RW, Smoll FL, Ptacek JT. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. / Developpement et validite d ' une mesure multidimensionnelle des competences psychologiques en sport, l ' inventaire 28 des aptitudes d ' affrontement physique. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1995;17(4):379-98.

9. Gobbo LA, Papst RR, Carvalho FO, Souza CF, Cuatrin SA, Cyrino ES. Perfil antropométrico da seleção brasileira de canoagem. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2002;10(1):07-12.

10. Prestes J, Leite RD, Leite GS, Donatto FF, Urtado CB, Bartolomeu Neto J, et al. Características antropométricas de jovens nadadores brasileiros do sexo masculino e feminino em diferentes categorias competitivas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano*. 2006;8(4):25-31.

11. B. Filho M, Ribeiro LS, Garcia FG. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os sexos masculino e feminino e correlação com nível de performance e tempo de treinamento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2005;5(1):31-9.

12. Filaire E, Alix D, Ferrand C, Verger M. Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*. 2009;34(1):150-7.

13. Lavoura TN, Botura HML, Machado AA. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*. 2006;1(3):74-81.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Endereço: Rua João Luiz Alves, s/n – Fortaleza de São João – Urca – Rio de Janeiro-RJ
 Telefone: (21)2586-2279
 E-mail: michelacotian@hotmail.com