



Revista de Educação Física

Journal of Physical Education

Home page: www.revistadeeducacaofisica.com



Artigo Original

Original Article

Estresse psicológico e recuperação em atletas profissionais do circuito brasileiro de vôlei de praia: um estudo seccional

Psychological Stress and Recovery in Professional Athletes of the Brazilian Beach Volleyball Circuit: a Sectional Study

Renata Victor Silva¹ Esp; Michel Moraes Gonçalves^{§1,2} MS; Michela de Souza Cotian^{1,3} MS; Marcelo Nobre¹ MS

Recebido em: 14 de março de 2018. Aceito em: 10 de maio de 2018.
Publicado online em: 31 de outubro de 2018.

Resumo

Introdução: A importância mundial do esporte destaca a necessidade do estudo de todos os fenômenos nele envolvidos. Um dos fatores mais relevantes relacionados ao rendimento dos atletas é estado psicológico. Há diferentes formas de enfrentamento (*coping*) e de recuperação diante do estresse psicológico presente em no ambiente de competições de alto nível.

Objetivo: Examinar os níveis de estresse esportivo e de recuperação e as estratégias de adaptação (*coping*) utilizadas pelos atletas profissionais de vôlei de praia do sexo masculino com as melhores posições no ranking da Confederação Brasileira de Vôlei de Praia (CBVP).

Métodos: Estudo seccional observacional, do qual participaram 19 atletas de alto rendimento de vôlei de praia do sexo masculino. Foram aplicados os instrumentos Questionário de Estresse e Recuperação no Esporte (RESTQ-76 Sport) *Sports e Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28). Utilizou-se o coeficiente de Pearson para analisar a relação de idade e *ranking* com *coping*.

Resultados: Houve correlação positiva de magnitude moderada ($R = 0,531$; $P = 0,019$) entre os valores de *coping* total e a idade dos atletas. Não foi encontrada relação entre o ranking dos atletas e os valores de *coping* total.

Conclusão: Idade foi um indicador de maior capacidade de lidar com estresse para atletas profissionais de vôlei de praia, na faixa etária dos participantes deste estudo. Os atletas não demonstraram priorizar uma característica específica dentro das estratégias de enfrentamento de *coping* ao lidar com uma competição desportiva como evento estressor.

Palavras-chave: vôlei de praia, estresse psicológico, estratégia de adaptação.

Pontos-Chave Destaque

- Houve correlação positiva significativa de magnitude moderada de idade dos atletas com *coping*.
- Não houve correlação entre o ranking dos atletas e os valores de *coping* total.
- Não houve priorização específica de nenhuma estratégia de enfrentamento (*coping*) ao lidar com uma competição desportiva como evento estressor.

Abstract

Introduction: The worldwide sports importance highlights the need to study all the phenomena involved in it. One of the most relevant factors related to athletes' performance is psychological state. There are different forms of coping and recovery in the face of the psychological stress present in the environment of high-level competitions.

[§] Autor correspondente: Michel Moraes Gonçalves – e-mail: michel_fitness@hotmail.com

Afiliações: ¹Universidade Federal do Rio de Janeiro; ²Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército; ³Centro de Psicologia Aplicada do Exército.

Objective: To examine the levels of sports stress and recovery and coping strategies used by professional male beach volleyball athletes with the best positions in the Brazilian Beach Volleyball Confederation (CBVP) ranking.

Methods: Observational sectional study, in which 19 high-performance male beach volleyball athletes participated. The Sports and Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) questionnaire was applied to stress and recovery in sports (RESTQ-76 Sport). The Pearson coefficient was used to analyze the relation of age and ranking with coping.

Results: There was a positive correlation of moderate magnitude ($R = 0.531$; $P = 0.019$) between the total coping values and the athletes' age. No correlation was found between athlete ranking and total coping values.

Conclusion: Conclusion: Age was an indicator of greater capacity to deal with stress for professional beach volleyball athletes, in the age group of the participants of this study. The athletes did not demonstrate prioritizing a specific characteristic within coping strategies when dealing with a sports competition as a stressor event.

Keypoints

- There was a moderate significant positive correlation of athletes' age with coping.
- There was no correlation between the athletes' ranking and total coping values.
- There was no prioritization of a coping strategy when dealing with a sports competition as a stressor event.

Keywords: beach volleyball, psychological stress, coping.

Estresse psicológico e recuperação em atletas profissionais do circuito brasileiro de vôlei de praia: um estudo seccional

Introdução

A literatura consistentemente mostra que a prática esportiva é uma estratégia importante no que se refere ao gerenciamento do estresse cotidiano e, além disso, está relacionada à melhora da qualidade de vida e bem-estar(1).

Maciel(2) conceitua estresse como reações físicas e/ou psicológicas relacionadas ao enfrentamento de situações que mobilizam afetivamente o indivíduo e desencadeiam alterações psicofisiológicas. Samulsky(3) apresenta uma perspectiva estrutural do estresse: “o estresse faz parte da vida para manutenção e o aperfeiçoamento da capacidade funcional, autoproteção e conhecimento dos próprios limites”. Weinberg e Gould(4) explicam que o processo do estresse se estrutura em quatro estágios, iniciando com uma demanda de ordem física ou psicológica do ambiente, que acarreta em uma percepção do organismo a esse pleito ressaltando a especificidade dos aspectos individuais desse estágio relacionada a repertório de vida e forma de interação com os

afetos. As circunstâncias anteriores levam ao terceiro estágio de resposta ao estresse, em que os autores ressaltam que o desequilíbrio entre a demanda e a percepção de capacidade de resposta do indivíduo geram reações, como estados de ansiedade ou alterações na concentração, respiração e tensões musculares. Ainda segundo os autores, o processo finaliza-se com o comportamento real do indivíduo e posterior avaliação da consequência, positiva ou negativa, que serão armazenados para uma próxima vivência.

No esporte de alto rendimento, a busca pela excelência leva ao treinamento intenso durante muitas horas por dia, além disso, há o fator competitividade. Em conjunto, tais aspectos emergem como fatores estressores, configurando o contexto esportivo como situação estressora, que pode ser aguda ou crônica, podendo gerar altos níveis de ansiedade no indivíduo. A dificuldade da tarefa, o grau de aprendizagem e a aptidão do atleta são fatores subordinados à ansiedade em relação ao desempenho competitivo(5). Assim, eventos estressores estão estritamente ligados ao esporte de alto rendimento(6) e exigem

processo adaptativo do organismo. Kellmann et al(7) apontam que as altas demandas dos treinamentos e as competições são eventos estressores presentes no âmbito esportivo de alto rendimento e ressaltaram a necessidade de recuperação física e psicológica como suporte essencial para o atleta otimizar o desempenho. Nesse contexto, o treinamento de habilidades psicológicas é uma estratégia de treinamento que requer prática sistemática e consistente para o aprimoramento do indivíduo ao lidar com variáveis como concentração, motivação, ativação, autoconfiança e coesão(8). O conjunto de estratégias utilizadas para lidar com os estímulos estressores que compõem a habilidade fundamental de enfrentamento a situações estressantes denomina-se *coping*(8). Nicholls e Polman(9) observam, em estudo de revisão sistemática, a existência de uma variedade de respostas a um mesmo estímulo estressor e que há diferença na percepção individual em relação ao estímulo, isto é, há diferença no *coping* de indivíduo para indivíduo. Além disso, os autores apontaram a existência de uma ligação intrínseca entre a não capacidade de lidar com o estresse ao fracasso esportivo(9). A literatura mostra que as estratégias e níveis de *coping* variam em relação a diversos fatores: gênero, categoria esportiva, *ranking* esportivo, tempo de prática esportiva, maturação biológica e idade cronológica(10,11,12,13,14,15). De forma geral, a literatura mostra que quanto maior o nível de atuação do atleta, mais são utilizadas as estratégias de *coping*(14) e que atletas de diferentes níveis de maturidade utilizam diferentes estratégias de *coping* e que tais estratégias podem mudar ao longo do desenvolvimento biológico e, também, de acordo com o tempo de prática do atleta(10).

O vôlei de praia é um esporte em que o Brasil se destaca no contexto mundial por possuir excelentes resultados em todas as categorias – de base a adulto, sendo um dos esportes brasileiros que mais conquistou medalhas em olimpíadas. Foram 13 pódios desde Atlanta, em 1996, quando a modalidade estreou no megaevento. O Brasil soma três ouros, sete pratas e três bronzes na história da modalidade nos Jogos(16).

Em um estudo de caso realizado com o vôlei de praia por Stefanello(17), com o objetivo de

analisar situações geradoras de estresse, teve como resultado a importância dos fatores situacionais, principalmente facilidade e dificuldade da partida, como determinantes fontes estressoras. Costa e Samulski(18) expõem a importância dos estudos relacionados ao excesso de treinamento (*overtraining*) pela ligação direta com a diminuição no rendimento.

Considerando a importância do manejo do estresse vivenciado pelos atletas durante as competições, o presente estudo tem como objetivo detectar e examinar os níveis de estresse / recuperação esportivo e as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas de alto rendimento de vôlei de praia do sexo masculino, em situação de competição, bem como observar a existência de uma relação de idade cronológica e *ranking* com os níveis de *coping* utilizado. A hipótese é que, diante de um torneio importante, atletas de alto rendimento apresentam baixos níveis de estresse, altos níveis de recuperação ao estresse esportivo e altos níveis de utilização de estratégias de *coping*.

Métodos

Desenho de estudo e amostra

Estudo seccional observacional, realizado em atletas de voleibol de praia de alto rendimento. Foram elegíveis para participar do estudo 32 atletas (dezesesseis duplas), e o cálculo amostral com margem de erro de 5% para 95% de confiança foi de 30.

O critério de inclusão foi ter participado do torneio Superpraia do ano de 2017. O critério de exclusão foi não preencher o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os atletas foram avisados sobre a pesquisa por meio de e-mail encaminhado pela Confederação Brasileira de Vôlei de Praia e por contato individual com a pesquisadora.

Aspectos éticos

Todos os princípios que regem a ética em pesquisa envolvendo seres humanos foram observados, em concordância com a Resolução nº 466 de 2012/CONEP-MS.

Variáveis de estudo

As estratégias de *coping* e nível de estresse/recuperação foram as variáveis

desfecho. Para avaliá-las, foram utilizados dois instrumentos específicos para o esporte, validados e adaptados culturalmente para a língua portuguesa.

Coping

As estratégias de enfrentamento de situações difíceis e estressantes, ou *coping*, foram avaliadas pelo Inventário de Habilidades de Enfrentamento para Atletas (*Athletics Coping Skills Inventory: ACSI-28*)(8). Trata-se de um instrumento quantitativo multidimensional, que contém 28 itens autopreenchíveis, divididos em sete subescalas referentes às seguintes habilidades psicológicas para serem empregadas como estratégias de *coping*: 1) Lidar com adversidades; 2) Manter o desempenho quando sob pressão (habilidade de lidar com a pressão); 3) Lidar com Metas/Preparação mental (planejamento de metas e preparação mental para treinamentos e competições); 4) Manter a concentração (habilidade de se manter concentrado na tarefa); 5) Manter-se livre de preocupação (habilidade de lidar com a preocupação no desempenho); 6) Manter a confiança/motivação (habilidade de lidar com a falta de motivação e confiança); e 7) Manter a 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= frequentemente, 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* ou *coping* total, varia de 0 a 84 pontos. Quanto maior o escore maior a utilização das estratégias de *coping*, tanto em relação ao *coping* total quanto em relação às subescalas.

Estresse e recuperação

Para avaliar estresse e recuperação nos atletas, foi utilizado o Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (*Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: RESTQ-Sport*) O RESTQ-S compõe-se de 77 itens, sendo um introdutório (item número 1), que não está incluído no escore final. O instrumento refere-se ao recordatório de atividades do atleta nos últimos três dias e noites, que avalia se o estresse e a recuperação relacionam-se com o esporte, abrangendo quatro dimensões

distintas: estresse não específico do desporto (ENED); recuperação não específica do desporto (RNED); estresse específico do desporto (EED); e recuperação específica do desporto (RED). As escalas avaliadas nesse instrumento são: 1) Em ENED: estresse geral, estresse emocional, estresse social, conflitos/pressão, fadiga, falta de energia, e queixas somáticas; 2) Em RNED: sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar, e qualidade do sono; 3) Em EED: perturbações nos intervalos, exaustão emocional, e lesões; e 4) Em RED: estar em forma, aceitação pessoal, autoeficácia e autorregulação. As afirmações são apresentadas e preenchidas por uma escala Likert de 0 a 6 pontos (0=nunca a 6=sempre).

A análise da pontuação ocorre de duas maneiras. Primeiro, em relação ao estresse e à recuperação, dentre ambos, a maior pontuação indica de como o indivíduo responde à situação. Por exemplo, se o escore de recuperação for maior do que o do estresse, indica que o indivíduo consegue se recuperar diante de um evento estressor. A segunda maneira de analisar é quanto à conexão dos fatores estressores com o esporte (desporto). Dentre os dois escores – de fatores relativos ao desporto e de fatores não relativos ao desporto, aquele com a maior pontuação indica qual a predominância do tipo estressor.

Coleta de dados

Foi realizado contato individual com os atletas durante o torneio e, dentro da disponibilidade dos mesmos, foi aplicada a pesquisa, que iniciou pelo preenchimento do TLCE e dos dois instrumentos de pesquisa (RESTQ-S e ACSI-28). Quaisquer dúvidas com relação aos questionários poderiam ser tiradas diretamente com a pesquisadora que os acompanhava. A coleta foi realizada durante o torneio, entre os dias 28 a 30 de abril de 2017, em Niterói, no Rio de Janeiro.

Análise estatística

A análise estatística foi iniciada pelo teste de normalidade Shapiro-Wilk e pelo teste de homogeneidade Levene. Para avaliar a correlação de idade e de *ranking* com *coping* total utilizou-se o coeficiente de Pearson. O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$ e a magnitude da correlação foi

classificada da seguinte maneira: até 0,5 (fraca); entre 0,5 e 0,8 (moderada) e acima de 0,8 (forte).

As análises foram realizadas utilizando o programa computacional estatístico SPSS versão 20.0 do pacote (SPSS Inc., Chicago, IL).

Resultados

Dos 32 convidados para participar do estudo, somente 19 (59,34%) concordaram em participar. Essa perda elevou a estimativa do erro para 14,56%. A média de idade dos voluntários foi de 31,00 ($\pm 7,18$) anos. As médias das medidas antropométricas massa corporal total e estatura, foram de 89,73($\pm 5,08$)kg e 1,96($\pm 0,06$)m, respectivamente. A Tabela 1 apresenta a análise de correlação linear de idade e *ranking* dos atletas com *coping* total. Houve correlação positiva de magnitude moderada de idade com *coping* ($r=0,531$; $p=0,019$) (Gráfico 1).

Tabela 1 – Correlação de idade e *ranking* com *coping* total

<i>Coping</i>	Idade (anos)	<i>Ranking</i> (posição)
<i>r</i>	0,531	- 0,111
<i>P</i>	0,019	0,651

r: coeficiente de correlação de Pearson; *P*: p-valor.

Não foi encontrada correlação entre o *ranking* dos atletas e os valores de *coping* total.

Na análise de frequência das diferentes estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas observa-se que a estratégia de *coping* mais utilizada na média dos profissionais de vôlei de praia deste estudo foi a treinabilidade, seguida de desempenho sob pressão, confiança e concentração, evidenciando um equilíbrio na utilização das possibilidades de enfrentamento aos eventos estressores (Gráfico 2).

A Tabela 2 apresenta os resultados da avaliação de estresse / recuperação. Os resultados demonstram que as taxas de

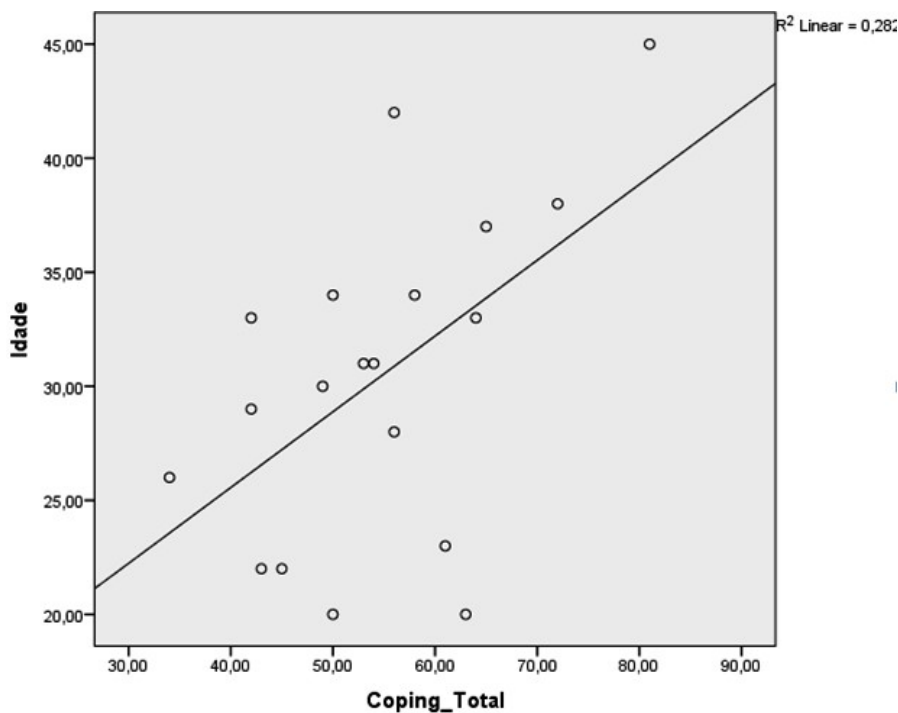


Gráfico 1 – Correlação Linear entre a Idade e os valores de *coping* total

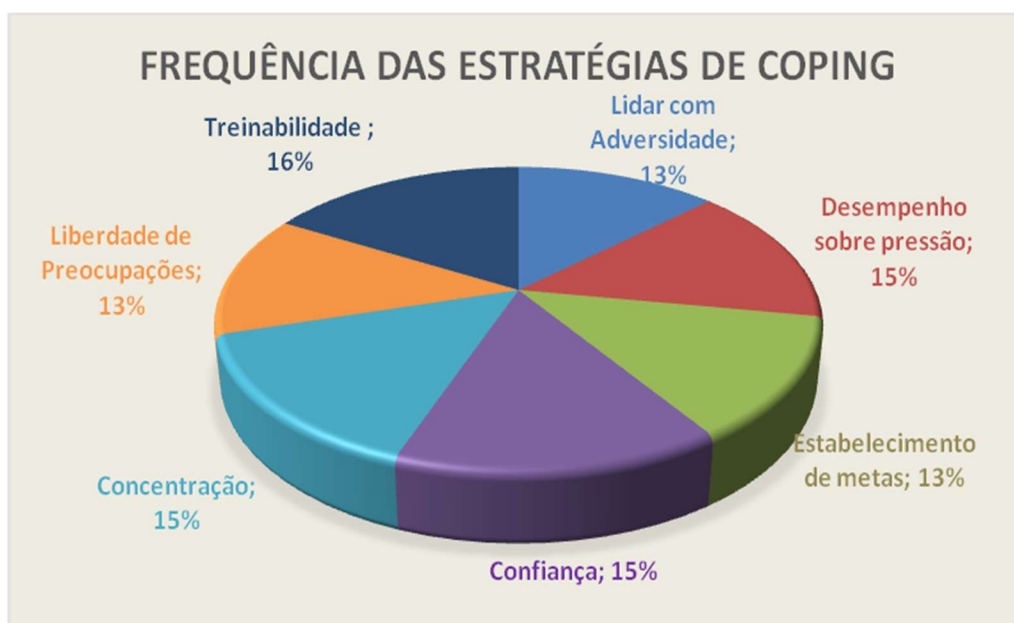


Gráfico 2 – Distribuição de frequências das estratégias utilizadas pelos atletas no *coping*.

Tabela 2 – Resultados de estresse e recuperação nos atletas de elite de vôlei de praia (n=19)

Dimensão	Escala	Média	DP	Amplitude
<i>ENED</i>	Estresse Geral	1,34	1,41	0,24-2,45
	Estresse Emocional	2,05	0,71	0,89-3,22
	Estresse Social	1,46	0,18	0,04-2,97
	Conflitos / Pressão	2,71	1,77	1,68-3,07
	Fadiga	1,89	0,00	0,86-2,93
	Falta de Energia	1,50	0,71	0,65-2,35
	Queixas Somáticas	1,70	0,00	0,75-2,64
<i>RNED</i>	Sucesso	3,42	0,88	2,52-4,32
	Recuperação Social	3,91	0,18	2,65-5,17
	Recuperação Física	3,99	0,35	2,91-5,06
	Bem-estar Geral	4,14	0,53	3,07-5,22
	Qualidade de Sono	3,58	1,41	2,31-4,85
<i>EED</i>	Perturbações nos Intervalos	1,80	0,53	0,77-2,84
	Exaustão Emocional	1,17	0,53	0,24-2,10
	Lesões	1,99	0,53	0,98-3,00
<i>RED</i>	Estar em Forma	4,12	0,71	3,05-5,19
	Aceitação Pessoal	3,87	0,71	2,92-4,82
	Autoeficácia	4,56	0,71	3,72-5,41
	Autorregulação	4,76	0,00	3,84-5,68

DP: desvio padrão; ENED: estresse não específico do esporte; RNED: recuperação não específica do esporte; EED: estresse específico do esporte; RED: recuperação específica do esporte.

recuperação – tanto RNED, como RED, apresentaram-se maior que do que ambas as taxas de estresse (ENED e EED).

Discussão

O presente estudo encontrou que os atletas participantes do estudo demonstraram as taxas

de recuperação, tanto RED, quanto RNED maior que ambas as taxas de estresse (EED e ENED). Tais achados mostram que os atletas de elite de voleibol de praia, durante competição importante do calendário esportivo, apresentavam-se em estado de equilíbrio entre estresse e recuperação. Estes

resultados concordam com estudos prévios presentes na literatura. Merayo(18) encontrou que em atletas de alto rendimento de esportes coletivos, em situação de competição a média da recuperação total foi superior à média de estresse total. Urena et al.(19), conduziu estudo em atletas de alto rendimento da Costa Rica, participantes de três diferentes modalidades de esportes coletivos e os autores, também, concluíram que os mecanismos de recuperação prevaleceram sobre a experiência subjetiva do estresse.

Codonhato et al.(20) analisaram o impacto da capacidade de adaptação, em atletas, em situações de estresse e recuperação no Estado do Paraná. A amostra do estudo foi composta por 150 atletas de diversas modalidades esportivas (natação, ciclismo, xadrez, tênis, judô, futebol, futsal, handebol e voleibol), de ambos os sexos, participantes da fase final dos Jogos Abertos do Paraná, no ano de 2012. Os atletas apresentaram, de maneira geral, um baixo nível de estresse. Os autores encontraram, assim como no presente estudo, que a recuperação, demonstrou escores mais altos que o estresse em todas as suas dimensões, característica de um perfil ideal para competições.

Vidual e Fernandes(21) descreveram os níveis de estresse e recuperação de atletas do futebol, em uma amostra de 28 atletas do sexo masculino de uma equipe de futebol de campo profissional, da cidade de São Paulo, com média de idade de 22,7(\pm 3,24) anos. Os resultados mostraram os atletas apresentaram níveis de estresse baixo e níveis de recuperação altos, ainda que houvessem sido expostos a altas exigências, sugerindo que o grupo pode possuir estratégias eficientes de enfrentamento ao estresse e, ao mesmo tempo, situações adequadas de recuperação.

recuperativa sobrepõe o estresse quando colocados em contato com um evento estressor estudos prévios(8,10,11,12,13). Houve correlação positiva de magnitude moderada ($r=0,531$) entre idade e *coping* total, demonstrando associação entre idade e capacidade de lidar com o estresse nos profissionais de vôlei de praia. Tais achados estão alinhados com os do presente estudo. Além disso, estes resultados encontram suporte no estudo de Nicholls et al(10) que

buscaram descobrir se adolescentes recrutados em 14 escolas, praticantes de variadas modalidades esportivas, apresentando-se em diferentes níveis de maturação biológica, idade cronológica e gênero utilizavam diferentes estratégias de *coping* durante um evento esportivo em seu esporte. Os autores encontraram diferenças pequenas, mas significativas em relação ao *coping*, nos níveis de maturação e idade, indicando que o enfrentamento ao estresse pode mudar com o desenvolvimento biológico. Isso ocorre, provavelmente, porque quanto mais velho o indivíduo adulto maior seu repertório experiencial. Entretanto, o tempo de experiência não fizeram parte do escopo da presente investigação. Este fator está diretamente relacionado com a capacidade de lidar com situações estressantes diversas.

Neste estudo, não foi encontrada associação de *ranking* e estratégias de *coping* total. Em linha com estes achados, Belém et al.(15) também concluíram que não houve relação entre o *ranking* e estratégias *coping* entre atletas de *mixed martial arts* (MMA), mas, sim, com o tempo de treinamento. Quanto maior o tempo de treinamento dos atletas de MMA, maior foi a capacidade de confronto geral (*coping* total). Entretanto, a literatura apresenta resultados controversos. Um estudo com 93 atletas de vôlei de praia do sub21, de ambos os sexos e com 48 homens do torneio Open, realizado por Vieira et al.(11), encontrou associação de *ranking* com *coping* total, com a maior utilização de estratégias foi feita pelos atletas que estavam na posição entre 9º e 12º lugar, seguidos de 5º a 8º e depois pelo 1º a 4º lugar, ficando atrás somente dos atletas ranqueados após o 13º.

Em relação à frequência das estratégias de enfrentamento de estresse, neste estudo, foi encontrado que a treinabilidade (16%) foi a estratégia mais utilizada pelos atletas de voleibol de praia, seguida pela confiança (15%), concentração (15%), lidar com adversidade (13%), estabelecimento de metas (13%), liberdade de preocupação (13%). Porém, pode-se observar, pela frequência equilibrada pelo grupo das seis subescalas existentes, um equilíbrio em termos de maior e menor utilização das estratégias de

enfrentamento diante de um mesmo evento estressor.

Vieira et al.(11) em estudo que investigou a relação entre *burnout* – estado de esgotamento causado por alto estresse crônico que pode levar ao abandono da prática esportiva, e estratégias de *coping* em atletas. Os autores encontraram que as estratégias mais frequentemente utilizadas foram: confiança, seguida por treinabilidade e por lidar com adversidade, resultados que diferem um pouco dos achados do presente estudo. Porém, quanto à estratégia de *coping* menos utilizada – liberdade de preocupação, os resultados estão alinhados.

Diferentemente dos achados do presente estudo, Belém et al.(12), em estudo conduzido em atletas de praia da categoria Sub-21 (média de idade de 18 anos), concluíram que as estratégias mais utilizadas foram confiança e motivação e estabelecimento de metas, sendo que a estratégia menos utilizada foi treinabilidade. Essa diferença em relação aos resultados do presente estudo, pode ser explicada pela associação de idade com *coping* total, conforme exibe-se na Tabela 1. Destaca-se que os atletas participantes deste estudo eram mais velhos (média de idade $31 \pm 7,18$ anos) e exibiram equilíbrio na distribuição da utilização entre todas as estratégias de *coping*, ver Gráfico 1.

Coimbra et al.(13) analisaram as estratégias de *coping* de jovens atletas brasileiros de ambos os sexos, de diversas modalidades de esportes coletivos e individuais, de diferentes níveis competitivos: regional, nacional e internacional, com média de idade de 16,6 anos. Os autores observaram que a estratégia de enfrentamento mais utilizada, por atletas de modalidades coletivas, foi desempenho sobre pressão, seguido de estabelecimento de metas e lidar com adversidade, e a menos utilizada, tanto no sexo masculino, quanto no feminino no nível nacional e internacional, foi liberdade de preocupação. Resultados que estão alinhados com os do presente estudo.

Omar-Fauzee et al.(14), em um estudo que objetivou verificar a eficácia da imaginação e estratégias de *coping* no rendimento entre atletas de diferentes modalidades e níveis de atuação, verificaram que a estratégia de enfrentamento mais utilizada foi o

estabelecimento de metas, lidar com adversidade e desempenho sobre pressão, sendo a menos utilizada a treinabilidade.

Os resultados do presente estudo estão alinhados aos estudos prévios que investigaram as estratégias de *coping* em atletas de alto rendimento, de alto nível competitivo. As divergências nas frequências de utilização das diferentes estratégias de *coping* encontrada na literatura pode ser explicada pelos diferentes níveis competitivos, indicando que atletas do nível mais alto de competição demonstram uma distribuição mais equilibrada na utilização das estratégias de *coping*.

Pontos fortes e limitações do estudo

Este estudo teve como ponto forte a qualidade da amostra, composta por atletas de alto nível, que ocupavam os melhores lugares no *ranking* da Confederação Brasileira de Vôlei de Praia por ocasião do estudo.

Uma limitação deste trabalho foi que os instrumentos foram aplicados durante o torneio, considerando a disponibilidade dos atletas para o preenchimento dos questionários. Sendo assim, os dados foram coletados com os atletas em momentos diferentes do mesmo torneio, o que poderia influenciar nos níveis de eventos estressores, dependendo da situação na competição na qual o atleta se encontrava.

Outra limitação foi a perda amostral que elevou o erro amostral, todavia, considera-se que, com um poder de 85,44% e, porque pesquisas em populações de difícil acesso, como é o caso de atletas de alto rendimento, são escassas, a relevância do estudo não foi prejudicada.

Conclusão

O presente estudo examinou os níveis de estresse / recuperação esportivo e as estratégias de *coping* e os fatores idade e ranking como determinantes em atletas de vôlei de praia de alto rendimento, com melhor posição no ranking em 2017. Concluiu-se que a amostra, apresentou maiores valores totais em recuperação em relação a estresse. Além disso, os níveis de recuperação, tanto RED, quanto RNDE, também foram maiores que os níveis de estresse. Tais achados indicam uma

importante característica do perfil de atletas de alto rendimento, que ao longo de suas carreiras, estão constantemente expostos à pressão inerente à competitividade. Nessa perspectiva, a estratégia liberdade de preocupação foi apontada neste, e em estudos prévios, como a estratégia menos utilizada entre atletas de alto rendimento.

Concluiu-se, também, que o fator idade está associado à capacidade de lidar com o estresse, o que, a princípio, indica vantagem para o desempenho em atletas mais velhos. Entretanto, há que se examinar em tal associação, o efeito de anos de treinamento como variável controle, uma vez que idade pode estar fortemente associada ao repertório experiencial do atleta. Outros estudos, conduzidos em atletas do mais alto nível competitivo, devem investigar esses fenômenos em conjunto para esclarecer a associação de idade com *coping*.

Porém, não foi encontrada relação entre *coping* e o desempenho, avaliado pela posição no ranking da Confederação Brasileira de Voleibol de Praia.

Além disso, os atletas de alto rendimento de vôlei de praia não demonstraram priorizar uma característica específica, dentro das estratégias de enfrentamento de *coping*, ao lidar com um mesmo evento estressor de competição desportiva.

São necessários mais estudos longitudinais e aplicações de acompanhamento do trabalho das habilidades mentais como suporte para o aumento dos níveis de enfrentamento e sua consequência na melhora do rendimento.

Declaração de conflito de interesses

Não há nenhum conflito de interesses em relação ao presente estudo.

Declaração de financiamento

Nenhum financiamento foi recebido para a pesquisa.

Referências

1. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*. Janeiro de 2010;15(1):115–20.
2. Maciel VM, Buriti MA. Fonte e sintomas de estresse em atletas. In: *Psicologia do Esporte*. Campinas: Alinea; 2009. p. 123–34.
3. Samulski D, Noce F, Chagas MH. Estresse. In: *Psicologia do Esporte: conceitos de novas perspectivas*. 2o ed Barueri-SP: Manole; 2009. p. 231–64.
4. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6ed. Porto Alegre: Artmed Editora; 2016. 622 p.
5. Barreto JA. *Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
6. Figueiredo SH, Rúbio K. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000. p. 112 – 124.
7. Kellmann M, Kallus WK, Samulski DM, Costa LOP, Simolla RAP. *Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-76 Sport): manual do usuário*. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional; 2009.
8. Coimbra DR. Validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil [dissertação]. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora. 2011 [citado 19 de abril de 2018]; Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/2171>
9. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 2007;25(1):11–31.
10. Nicholls A, Polman R, Morley D, Taylor NJ. Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 2009;31:299–317.
11. Vieira LF, Carruzo NM, Aizava PVS, Rigoni PAG. Análise da síndrome de “burnout” e das estratégias de “coping” em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Junho de 2013;27(2):269–76.

12. Belem IC, Caruzzo NM, Junior N, Do JRA, Vieira JLL, Vieira LF, et al. Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Agosto de 2014;16(4):447–55.
13. Coimbra DR, Bara Filho M, Andrade A, Miranda R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade*. Janeiro de 2013;9(1):95–106.
14. Omar-Fauzee MS, Daud WRBW, Abdullah R, Rashid SA. The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal Social Sciences*. Julho de 2009;9(1):97–108.
15. Belem I, Costa LCA da, Both J, Passos PCB, Vieira JLL. O estresse no MMA: as estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Agosto de 2016;22(4):287–90.
16. CBV – História. [Online] Available from: <http://2017.cbv.com.br/14-17/cbv/institucional/historia.html> [Accessed: 24th September 2018].
17. Stefanello J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*. agosto de 2007;7(2):232–44.
18. Costa LOP, Samulski DM. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* [Internet]. 2005;13. Disponível em: Available From: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RB-CM/article/view/615>. Access on: 08 Aug. 2017.
19. Merayo EV. Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8 de julho de 2011;11(2):7–24.
20. Urena S, Bonilla PU, Gonzalez JC. Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. [Internet]. [citado 19 de abril de 2018]. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100012
21. Codonhato R, Junior JRAN, Mizoguchi MV, Moreira CR, Vissoci JRN, Vieira LF. Impacto da resiliência no estresse e recuperação de atletas do estado do Paraná em função do sexo. In: *Anais VI Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte / III Congresso Internacional de Educação Física e Esporte Olímpico*. 19 a 21 de agosto de 2015. Maringá-PR. Universidade Estadual de Maringá-PR.
22. Vidual MBP, Fernandes PT. Análise dos estados de estresse e recuperação de atletas profissionais de futebol. *VI Congresso de Ciência do Desporto*; 2015; Campinas-SP.