



# Revista de Educação Física

## Journal of Physical Education

Home page: [www.revistadeeducacaofisica.com](http://www.revistadeeducacaofisica.com)



Artigo Original

Original Article

### Estratégias de coping em jovens atletas da ginástica rítmica: um estudo seccional

### *Coping Strategies in Young Athletes of Rhythmic Gymnastics: A Sectional Study*

Livia Maria Neves Bentes<sup>1</sup>, Ânderson Sérgio Bastos de Vasconcelos<sup>2</sup>, Daniel Alvarez Pires<sup>§1</sup> PhD

Recebido em: 04 de setembro de 2019. Aceito em: 20 de fevereiro de 2019.  
Publicado online 30 de abril de 2019.

#### Resumo

**Introdução:** A ginástica rítmica (GR) demanda a atleta uma alta carga de treinamentos e responsabilidades que se somam a outros conflitos frequentes na fase adolescência. Isso pode ser um gerador de estresse e, conseqüentemente, atrapalhar o desempenho esportivo. Essa carga de estresse pode ser combatida através das estratégias de enfrentamento (*coping*).

**Objetivo:** Identificar as estratégias de enfrentamento empregadas por jovens atletas de GR em suas rotinas de treinos.

**Métodos:** Estudo observacional e seccional, de abordagem qualitativa, do qual participaram seis atletas da modalidade GR, do sexo feminino, com faixa etária entre 12 e 17 anos, filiadas às Federações Estaduais de Ginástica. Como instrumento de pesquisa foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada, também denominada de entrevista guiada ou semidiretiva. O tratamento dos dados da pesquisa foi dado a partir da técnica da análise de conteúdo apresentada por Bardin.

**Resultados:** Foram identificadas 11 estratégias de *coping* utilizadas pelas ginastas: fuga, pensamento positivo, respiração, distração, autofala, lidar com adversidades, suporte profissional, metas, apoio social, atenção/concentração e treinabilidade.

**Conclusão:** As atletas estudadas apontaram várias formas de lidar com o estresse, com pre percebido contribuindo para um melhor desempenho durante os treinos e as competições. Os resultados foram discutidos.

#### Pontos-Chave Destaque

- A utilização de estratégias de coping é uma habilidade psicológica que ajuda as atletas de GR a responder e administrar as situações estressantes.
- Foram identificadas no estudo 11 estratégias de coping.
- Dentre as estratégias utilizadas, lidar com as adversidades, treinabilidade, apoio social e o pensamento positivo como enfrentamento às situações impostas pelo esporte podem interferir positivamente no desempenho.

**Palavras-chave:** psicologia do esporte, adaptação psicológica, atletas, ginástica.

#### Abstract

**Introduction:** The rhythmic gymnastics (GR) demands the athlete a high load of trainings and responsibilities that add to other frequent conflicts in the adolescence phase. This can be a stress generator and therefore disrupt performance. This stress load can be tackled through *coping* strategies.

**Objective:** Identify the *coping* strategies employed by young GR athletes in their training routines.

<sup>§</sup> Autor correspondente: Daniel Alvarez Pires – e-mail: [alvarez.pires@gmail.com](mailto:alvarez.pires@gmail.com)

Afiliações: <sup>1</sup>Universidade Federal do Pará – Escola de Aplicação; <sup>2</sup>Universidade Federal do Pará – Campus Universitário de Castanhal – Faculdade de Educação Física.

**Methods:** A qualitative, observational and sectional study was carried out in which six female athletes from the GR mode, female, aged between 12 and 17 years old, enrolled in the State Gymnastics Federations participated. As a research tool, a semi-structured interview script was also used, also known as a guided or semi-directed interview. The treatment of the research data was based on the technique of content analysis presented by Bardin.

**Results:** Eleven *coping* strategies used by gymnasts were identified: escape, positive thinking, breathing, distraction, self-talk, dealing with adversity, professional support, goals, social support, attention / concentration, and trainability.

**Conclusion:** The studied athletes pointed out several ways of dealing with stress, with pre perceived contributing to a better performance during training and competitions. The results were discussed.

**Keywords:** sport psychology, psychological adaptation, athletes, gymnastic

#### Keypoints

- *The use of coping strategies is a psychological skill that helps GR athletes respond to and manage stressful situations.*
- *Eleven coping strategies were identified in the study.*
- *Among the strategies used, dealing with adversity, trainability, social support and positive thinking as coping with situations imposed by sport can positively interfere in performance.*

## Estratégias de *coping* em jovens atletas da ginástica rítmica: um estudo seccional

### Introdução

No contexto esportivo, a pressão que o atleta de alto desempenho sofre, tanto no ambiente de competição quanto no ambiente familiar, pode contribuir para o desenvolvimento de elevado nível de estresse. Isto pode se tornar um redutor do desempenho esportivo, uma vez que está associado ao aumento da tensão muscular e ao surgimento de déficits de atenção(1).

O modo como jovens atletas enfrentam as demandas estressantes pode ser decisiva para o sucesso no esporte(2) ou para sua desistência(3). Essas estratégias de enfrentamento são denominadas de *coping*, definidas por Lazarus e Folkman(4) como a capacidade de gerenciar os esforços cognitivos e comportamentais que estão constantemente modificando-se para administrar demandas psicofísicas específicas internas ou externas que excedem os recursos individuais. São ações conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas, cujo objetivo é lidar com o estresse percebido. É um processo flexível e intencional do atleta para controlar as demandas psicológicas que afetam seu rendimento(4). Atletas experientes possuem

estratégias de *coping* mais eficazes em relação aos jovens atletas pela adaptação e tomadas de decisão através de ações rígidas que foram aprendidas e efetivadas com o passar do tempo(5).

Folkman e Lazarus(6) propõem um modelo que compreende o *coping* em duas categorias funcionais: *coping* focalizado na emoção e *coping* focalizado no problema. Estratégias focalizadas na emoção são habitualmente utilizadas quando as pessoas acreditam que pouco ou nada pode ser feito para alterar uma situação. Incluem fuga-evitação, distanciamento e reavaliação positiva da situação. Quando o enfrentamento é focado no problema, o indivíduo lida diretamente com a situação causadora do estresse, reduzindo as demandas ou aumentando a capacidade de lidar com o agente estressor(7).

Algumas estratégias de *coping*, como confiar em suas capacidades e estar motivado para o bom desempenho, podem ser úteis no processo de prevenção e controle dos indicadores de tensões emocionais e estresse(8). Além disso, sua utilização diminui os níveis de ansiedade, fazendo com que o atleta tenha maior sensação de bem-estar, autoconfiança e motivação(3).

Uma modalidade esportiva que possui elevadas exigências físicas e psicológicas no contexto do esporte infanto-juvenil é a ginástica rítmica (GR). Os treinamentos diários, divididos em várias etapas como o aquecimento, preparação física, flexibilidade, balé e exercícios nos aparelhos(9) são caracterizados pela rotina de repetições excessivas durante o processo de aprendizagem. As jovens ginastas sofrem pressões e cobranças, durante os treinamentos e as competições, semelhantes às suas colegas em idade adulta. A especialização precoce e a pressão por resultados, presentes no esporte de alto nível, podem acarretar o abandono do esporte antes de alcançarem seu ápice que, no caso da ginástica, geralmente ocorre entre a adolescência e os 20 anos de idade(10). Essas exigências por atitudes competitivas de crianças e jovens, que apresentam suas capacidades físicas, cognitivas e psíquicas em formação e que ainda estão desenvolvendo a compreensão do meio social em que estão inseridas, podem conduzir não apenas ao abandono da prática esportiva, mas a riscos à saúde, pois o estresse pode desencadear tanto a manifestação de um simples mal-estar quanto o estabelecimento de doenças físicas ou distúrbios psicológicos graves(11).

Nesse contexto, torna-se relevante examinar os níveis de habilidades psicológicas das jovens atletas de ginástica rítmica. A utilização de estratégias de *coping* é uma habilidade psicológica importante que ajuda as atletas a responderem de maneira eficaz às situações estressantes, a gerenciar suas emoções e os problemas, bem como lidar melhor com as adversidades(12); atitudes que podem resultar na melhora do desempenho. Portanto, o presente estudo teve por objetivo identificar e descrever as estratégias de *coping* usadas por jovens atletas de GR.

## Métodos

### *Desenho de estudo e amostra*

Estudo observacional, seccional com tipo de abordagem qualitativa. Foram convidadas para participar do estudo 18 atletas da modalidade GR (sexo feminino) das Federações Estaduais do Pará e Santa Catarina, na faixa etária entre 12 e 17 anos – pertencentes às categorias infantil, juvenil e adulta. O critério de inclusão

foi contar com pelo menos três anos de prática da modalidade com fins competitivos, com exposição a uma rotina de treinamento entre duas e quatro horas diárias. Este critério de inclusão se fundamentou na literatura especializada na área do treinamento esportivo aplicado à GR que indica que o processo inicial de formação de uma ginasta dura cerca de dois anos, para que a partir de um trabalho de base amplo, a ginasta seja introduzida em treinamentos mais intensos e volumosos, bem como nas rotinas competitivas(15). O critério de exclusão foi não ter obtido uma classificação entre o 1º e o 3º lugar em competições de nível estadual, nacional ou internacional.

### *Aspectos Éticos*

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário João de Barros Barreto, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 46561715.3.0000.0018.

### *Instrumento de avaliação*

Os métodos de investigação qualitativa têm recebido atenção por parte dos estudiosos da Psicologia do Esporte por proporcionar uma maior profundidade e riqueza de informações. Trata-se de uma abordagem especialmente útil na identificação de novas variáveis em áreas não exploradas ou na compreensão dos aspectos emocionais e cognitivos dos atletas(13). Estudos que adotam uma abordagem qualitativa podem ajudar o pesquisador a entender melhor os processos de um dado fenômeno, no caso destes, as estratégias de *coping*. O entrevistador capta melhor a complexidade das informações repassadas pelo entrevistado, ajudando assim a entender a natureza do problema, compreensão e classificação dos processos psicossociais, bem como as particularidades do indivíduo. Com base no exposto, o presente estudo adota uma abordagem qualitativa, no intuito de identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelas ginastas para melhorar o seu próprio desempenho(14).

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada, também denominada de entrevista guiada ou semidiretiva. Esse instrumento permite ao investigador/entrevistador utilizar um guia de

temas com aspectos previamente estabelecidos, a fim de preservar os objetivos da pesquisa, ao mesmo tempo em que garante ao entrevistado sua livre expressão(16-18).

A estruturação do roteiro utilizado teve como base o guia de elaboração de entrevista de Gomes e Cruz(19). Os autores sugerem que, para o desenvolvimento de um estudo realizado junto a crianças e jovens, é necessário que sejam construídas novas metodologias de avaliação, principalmente, no que se refere aos impactos de suas experiências esportivas. Para tanto, faz-se necessário o cuidado em adaptar técnicas e instrumentos de acordo com a faixa etária e as especificidades dos sujeitos da pesquisa. Sob essa perspectiva, na elaboração da entrevista aplicada no presente estudo, foram levadas em consideração a linguagem e o tipo de abordagem das perguntas contidas no roteiro. Foram priorizadas a simplicidade e a clareza na construção e aplicação da técnica. O roteiro foi formulado dentro de seis áreas temáticas, divididas em seis blocos: 1) Informações gerais e esportivas (Há quanto tempo você treina GR?); 2) Percepção de apoio familiar (Seus pais apoiam sua participação na GR?); 3) Percepção do ambiente esportivo (O que você sente antes da competição?); 4) Percepção de impactos na vida social (Você acha que as viagens e treinamentos afetam sua vida escolar?); 5) Percepção de competência associada à imagem corporal (Você em algum momento já sentiu vergonha do seu corpo?); 6) Consequências biopsicossociais (Você tem medo de se machucar na prática da GR?). Estes blocos foram elaborados com base em estudos que abordam o contexto específico da modalidade(15-16).

### *Procedimento experimental*

Foi realizado um contato prévio com as treinadoras dos clubes para esclarecimento das intenções do estudo e sondagem sobre a possibilidade de sua aplicação junto à instituição. Diante da resposta positiva, o segundo passo foi o levantamento prévio das atletas participantes, selecionadas de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos para compor a amostragem do estudo. Após o período de sondagem, as atletas e pais/responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As entrevistas foram realizadas de acordo com o tempo disponível de cada ginasta, respeitando suas rotinas escolares e de treinamento. Desta forma, a aplicação ocorreu em seus tempos livres, em dias e horários previamente agendados, em local reservado e livre de ruídos extremos, de forma individual (uma ginasta por vez), para que as ginastas se sentissem à vontade sem a influência de terceiros.

Para captação dos relatos das ginastas entrevistadas foi utilizado como recurso uma câmera gravadora de vídeo digital da marca Sony (modelo DCRSX20), ressaltando que apenas o recurso de captação de áudio da câmera foi empregado, não havendo nesse caso a captura de imagem das entrevistadas. Para a transcrição dos depoimentos foi utilizado um equipamento notebook da marca HP (modelo dm4-2035br).

A aplicação das entrevistas teve um tempo médio de 30 minutos, respeitando os princípios de postura apontados por Richardson e Pfeiffer(14) que alerta que o entrevistador não deve fazer perguntas contundentes, deve permitir uma análise detalhada e prestar atenção, do início ao fim do relato, bem como possibilitar que o entrevistado tenha liberdade ao falar, para que aborde o tema de forma espontânea. Os depoimentos foram registrados e integralmente transcritos, incluindo hesitações, risos e silêncios das entrevistadas, bem como as intervenções do entrevistador, como sugere Bardin (17).

### *Análise de dados*

O tratamento dos dados da pesquisa foi dado a partir da técnica da análise de conteúdo(17), que vem sendo empregada em investigações relacionadas ao contexto esportivo(9,18-20) e sugere a organização da análise em torno de três polos cronológicos: 1) Pré-análise; 2) Exploração do material; 3) Tratamento, inferência e interpretação dos resultados obtidos.

A primeira fase, a pré-análise, consistiu na organização propriamente dita, na qual ocorre a exploração inicial ou preparação do conteúdo dos dados coletados, por meio de uma “leitura flutuante”, a fim de conhecer os dados que foram obtidos. Foram sistematizadas as ideias

iniciais, estabelecendo-se os indicadores que fundamentaram a interpretação final.

A segunda fase, a exploração do material constitui a codificação ou decomposição do conteúdo, a partir dos critérios e objetivos pré-estabelecidos. A codificação corresponde a uma transformação dos dados brutos do texto, que por recorte, agregação ou enumeração, permite atingir uma representação do conteúdo ou da sua expressão. No processo de codificação os dados coletados foram sendo sistematicamente agregados em unidades. Estas unidades se configuram em unidades de registro e unidades de contexto(18). As unidades de registro são consideradas as unidades de base e visam à categorização do conteúdo, podendo aparecer, por exemplo, como: “tema”, “palavra” ou “frase”. A unidade de contexto corresponde ao segmento da mensagem, permitindo a compreensão ou dando significado à unidade de registro, ou seja, contextualizam a unidade de registro.

Na terceira fase, que corresponde ao tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação, foram atribuídas as conclusões de acordo com os objetivos previstos ou descobertas inesperadas a partir de resultados significativos extraídos do conteúdo analisado. Nesse contexto, o tratamento dos dados deste estudo seguiu o seguinte caminho: 1) Transcrição da entrevista na íntegra; 2) Leitura e pré-análise; 3) Categorização das unidades de registro e seleção das unidades de contexto, baseadas na percepção de *coping* das ginastas; 4) Proposição de indicadores alfanuméricos para a descrição da fala das atletas, usando G1 a G6 para cada entrevistada.

## Resultados

Dentre as 18 ginastas elegíveis para participar do estudo, 12 foram retiradas do estudo pelo critério de exclusão. Todas as convidadas concordaram em participar, assim, a amostra foi composta por seis ginastas, que contavam com média de idade de 14,50 anos ( $\pm 1,76$ ).

O Quadro 1 apresenta as 11 unidades de registro reveladas nas entrevistas das jovens ginastas, que expressam seu discurso em relação às práticas esportivas e às estratégias de *coping* utilizadas pelas atletas.

As unidades de registro que emergiram nos relatos das atletas entrevistadas foram: fuga, pensamento positivo, respiração, distração, autofala, lidar com adversidades, suporte profissional, metas, apoio social, atenção/concentração e treinabilidade.

## Discussão

O objetivo desse estudo consistiu em identificar as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas da GR. Fuga, pensamento positivo, respiração, distração, autofala, lidar com adversidades, suporte profissional, metas, apoio social, atenção/concentração e treinabilidade foram as unidades de registro que emergiram das atletas entrevistadas. Como os treinamentos são intensos e as cargas de estresse são elevadas, desde cedo as atletas precisam desenvolver capacidades psicológicas a fim de combater os agentes estressores que podem causar um menor desempenho em suas atividades (25).

A unidade de registro lidar com adversidades está relacionada ao fato de que as atletas, apesar de muito jovens, sentem-se estimuladas a atingir melhores níveis de desempenho quando se deparam com situações adversas. Estudo com jovens ginastas da Grécia constatou que a habilidade psicológica de enfrentar adversidades é um preditor que distingue o desempenho esportivo elevado(26). Essa característica costuma ser observada em atletas mais experientes ou de melhores níveis competitivos. Coimbra et al.(27) confirmam que os atletas de melhores níveis competitivos utilizam a dimensão lidar com as adversidades. O enfrentamento das situações adversas no contexto esportivo contribui para a fluência dos treinos e as competições, independente do início na modalidade ter sido precoce ou não(28).

Em relação à treinabilidade, as atletas reportaram como uma saída para a situação geradora do estresse o fato de continuar treinando para que possam desenvolver um melhor desempenho no esporte. Por se tratar de um esporte individual, essa estratégia se torna mais frequente, pois, independentemente do sexo e do nível competitivo, atletas de esportes individuais reportam maiores valores de treinabilidade do que atletas de esportes coletivos(27).

Unidades de registro	Unidades de contexto
<b>Fuga</b> – sujeito decide se manter afastado e indiferente em relação ao ambiente(16)	G1 - [...] não vou mentir (risos) eu não faço já que ela não tá lá. G3 – [...] eu deixo pra lá [...].
<b>Pensamento positivo</b> – crença de que os pensamentos centrados em temas positivos podem contribuir para um melhor desempenho.	G1 – [...] mas aí eu fico pensando que vai dar tudo certo, que eu tô treinando e que vai certo. G3 – [...] eu vou conseguir, porque eu tive tempo pra treinar [...] G4 – [...] eu posso entrar lá e fazer tudo certo, que eu posso conseguir. G5 – [...] realmente eu posso fazer melhor e eu consigo fazer melhor.
<b>Respiração</b> - A respiração é o único que pode ser voluntariamente controlado para reduzir a ativação e gerar respostas de relaxamento que facilitam o equilíbrio emocional(21)	G1 – [...] aí eu paro um pouquinho, eu respiro. G4 – [...] respirar fundo, erguer a cabeça e seguir em frente.
<b>Distração</b> – mudar o foco para uma atividade que lhe proporcione vantagens no intuito de recuperar a confiança. É um funcionamento em que a atenção muda o foco da tarefa para a qual é solicitado prestar atenção(22).	G1 – [...] eu pego outro aparelho, não para não fazer a série, mas pego outro aparelho só pra acostumar a mão assim e depois eu volto para o aparelho que eu tava errando e continuo a passar. G2 – [...] a gente sempre conversa e tenta meio que não falar muito, a gente fala mais do aparelho que a gente acertou, que a gente gostou mais.
<b>Autofala</b> – Verbalização emitida para um falante tendo ele mesmo como ouvinte(23)	G1 – [...] você não pode mais errar caramba.
<b>Lidar com adversidades</b> - Mesmo em situações desfavoráveis, os atletas permanecem calmos e controlados(12).	G1 – [...] já até me acostumei. [...] eu acho que escolhi fazer isso, então tá certo. G2 – [...] a pressão me ajuda um pouco, pra mim fazer melhor as coisas. G3 – [...] quando eu acho que é necessário escutar aquilo, entra! Mas quando não necessário, sai. G4 – [...] eu tento seguir em frente, porque é tudo para o nosso bem. G5 – [...] eu tenho que ir pro treino mesmo, não dá pra eu simplesmente largar a ginástica.
<b>Suporte profissional</b> – relaciona-se aos tratamentos convencionais preconizados, tais como acompanhamento com médico, psicólogo e nutricionista, grupos de mútua ajuda (24).	G1 – [...] eu já fui na nutricionista esportiva G2 – [...] ela falou com a amiga dela nutricionista e passou uma dieta.
<b>Metas</b> – Possuem a capacidade de definir e trabalhar com metas específicas de desempenho. Planejam e se preparam mentalmente para os treinamentos e competições(12).	G2 – [...] mas se tá ali treinando todos os dias é porque tu queres algum objetivo, chegar em algum lugar. G4 – [...] tenho que voltar lá e tentar fazer melhor

**Quadro 1** – Unidades de registro e de contexto apontadas pelas jovens ginastas (*continua*)

<sup>§</sup> Autor correspondente: Daniel Alvarez Pires – e-mail: alvarez.pires@gmail.com

Afiliações: <sup>1</sup>Universidade Federal do Pará – Escola de Aplicação; <sup>2</sup>Universidade Federal do Pará – Campus Universitário de Castanhal – Faculdade de Educação Física.

Unidades de registro	Unidades de contexto
<b>Apoio social</b> – Atletas são ajudados pelas relações com outras pessoas para a resolução das situações adversas.	G2 – [...] mas a técnica, ela sabe o momento que a atleta passa por isso, ela te ajuda. G2 – [...] o apoio também da tua técnica e das tuas amigas na ginastica. G3 – [...] quando eu tô passando a minha série e elas? Bora Mel, alegre, alegre! Sorrindo, bora! G4 – Com a minha mãe. (Ela me fala) que eu sempre tenho que me esforçar mais, que vou conseguir. G5 – [...] então eu me sinto como as outras meninas e a gente se apoia
<b>Atenção/Concentração</b> – atletas não se distraem facilmente e são capazes de se manter concentrados na tarefa a ser realizada mesmo em situações inesperadas (12).	G2 – [...] focar no que tu tá fazendo G5 – [...] eu penso que tudo o que tem na minha série eu consigo fazer, então é só se concentrar.
<b>Treinabilidade</b> - estão acessíveis para aprender com as instruções dos treinadores. Aceitam as críticas como construtiva, sem tomá-la como pessoal e sem se aborrecer (12).	G2 – [...] a gente treina mais [...] G3 – [...] eu já tive tempo pra treinar e eu vou conseguir me sair bem na competição. G4 – [...] que eu tenho que melhorar e treinar mais G6 – [...] eu treino isso que eu errei

**Quadro 1** – Unidades de registro e de contexto apontadas pelas jovens ginastas

As metas foram mencionadas nas entrevistas por criar um clima de crescimento e direção para o alcance dos objetivos. Esse esforço e dedicação para o treinamento possuem um objetivo: a participação na Seleção Brasileira. Esta constitui-se em uma meta das ginastas e o motivo pelo qual elas se submetem às altas cargas de treinamento(9). Nesse contexto, a preparação psicológica apresenta relevância no auxílio ao estabelecimento de metas e às estratégias de alcance das mesmas pelas atletas(27-29).

As atletas relataram que o apoio social apresenta-se oriundo de diferentes sujeitos: os pais, os técnicos e as amigas da GR. Essas interferências, de acordo com a percepção das atletas, são importantes para definir a permanência ou não da atleta no ambiente esportivo. Os pais são responsáveis pela criação de um ambiente favorável que, conseqüentemente, pode contribuir para a formação de um atleta de alto nível(19). De modo oposto, os pais também podem contribuir para a ocorrência de um suporte de rejeição, caracterizado pelo envolvimento escasso com as atividades esportivas desempenhadas pelos filhos(30). O técnico é

um dos principais incentivadores da permanência e ascensão da atleta no esporte de rendimento. Juntamente com os pais, o técnico é, também, responsável pela criação de um imaginário de conquistas e realização de sonhos no esporte(9). Observou-se, ainda, a importância dos amigos. Principalmente, das colegas praticantes de GR, por passarem a maior parte do tempo próximas umas das outras. Por muitas vezes, a atleta passa a maior parte do seu dia no treino, portanto, o apoio social dentro da própria equipe de atletas contribui para a motivação do grupo(31). Estudo de Gaya e Cardoso(32) aponta que essa relação de apoio mútuo é acentuada entre atletas do sexo feminino, mesmo com o passar do tempo.

Manter a atenção foi outra unidade de registro citada pelas atletas. Em uma modalidade de precisão como a GR, falta de atenção pode interferir negativamente na pontuação e prejudicar o desempenho em competições; prejuízo observado, também, nas rotinas dos treinamentos. Por isso, existe a necessidade de manutenção da atenção durante a série de movimentos. De acordo com Weinberg e Gould(1), a concentração consiste

nessa capacidade de manter o foco em sinais ambientais relevantes. No contexto da GR, tais sinais são as rotinas estabelecidas para cada aparelho.

Como outra forma de melhorar o seu desempenho, a atleta procura suporte profissional, além do treinador. Em um dos relatos, a ginasta afirma já ter procurado um nutricionista esportivo. Além disso, as atletas queixaram-se sobre as transformações no corpo por conta da menarca, citando-as como fatores que atrapalham o seu desempenho. David et al.(33) encontraram sintomas pré-menstruais como irritabilidade, mudanças de humor e cólicas em atletas que apresentaram a menarca há pelo menos um ano(33). Essa unidade de registro (suporte profissional) corrobora o estudo que Quintão et al.(34), que revela a importância do suporte nutricional para o desempenho esportivo, sendo necessário adotar comportamentos alimentares adequados à modalidade e ao estágio de desenvolvimento da atleta.

No que diz respeito à respiração, a atleta usa essa estratégia para que ocorra o relaxamento, facilitando assim o equilíbrio emocional. Ela também é utilizada por demandar uma menor quantidade de tempo em relação às outras estratégias (35). De modo complementar, a técnica de autofala, que se trata de um diálogo interno no intuito de se automotivar (36), também serve como meio de buscar a concentração. No estudo de Cillo(23), os dados sugerem que os treinadores devem ajudar os seus atletas na prática da autofala, dada a sua importância na aquisição de habilidades.

Por fim, a unidade de registro distração está associada ao desvio do foco da situação, com o intuito de se afastar do problema que está sendo gerado(35). Nas rotinas de treinamento, as atletas procuram se distrair quando não conseguem acertar determinados exercícios. Com isso, buscam treinar em outro aparelho, para posteriormente retomar o foco no exercício que necessita de correção.

#### *Pontos fortes e limitações do estudo*

Um ponto forte do estudo é que se trata de um estudo original, conduzido em atletas de alto rendimento e aspirantes ao alto rendimento, população de difícil acesso em estudos científicos. Este foi um dos raros

estudos que focalizou jovens atletas de GR no Brasil.

Outro ponto forte foi a utilização de um roteiro de entrevista semiestruturada como instrumento de pesquisa, pois, estudos com abordagem qualitativa em psicologia do esporte, permite um maior alcance dos sentimentos e da percepção de atletas em relação às variáveis psicológicas, quando comparado com dados obtidos por meio de instrumentos psicométricos (abordagem quantitativa).

Este estudo contribuiu para a compreensão do tema no contexto do esporte, pois, intervenções psicológicas podem ocorrer no sentido de se verificar se essas estratégias de enfrentamento são as mais eficazes para cada atleta ou se outras estratégias podem ser apresentadas a fim de colaborar para a melhora do desempenho esportivo.

Uma das limitações do estudo gira em torno da não abordagem das fontes geradoras de estresse, levando em conta que as estratégias de enfrentamento são produzidas a partir desse contexto.

## **Conclusão**

As atletas de GR apresentaram diferentes maneiras de lidar com o estresse. Foram identificadas no estudo 11 estratégias de enfrentamento usadas pelas jovens ginastas a fim de lidar com as demandas de estresse relacionadas ao treinamento de GR. Dentre essas, destacaram-se: lidar com as adversidades, treinabilidade, apoio social e o pensamento positivo. Tais estratégias foram utilizadas pelas as atletas para enfrentar as situações impostas pelo esporte e podem interferir positivamente no desempenho das atletas durante os treinos e competições.

Sugere-se que outros estudos investiguem as fontes geradoras de estresse, abordando as percepções de estresse juntamente com as estratégias de *coping*, fundamentadas no modelo transacional de Lazarus e Folkman(4), que consideram haver profunda interação entre a percepção de estresse e suas respostas de *coping* baseadas no problema e na emoção.

## Agradecimentos

À Universidade Federal do Pará (UFPA) e ao Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício (GPPE).

## Declaração de conflito de interesses

Não há conflito de interesses em relação ao presente estudo.

## Declaração de financiamento

Financiamento da Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESP) da Universidade Federal do Pará (UFPA).

## Referências

- Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* - 6ed. Porto Alegre: Artmed Editora; 2016. 622 p.
- Kristiansen E, Roberts GC, Abrahamsen FE. Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. [Online] 2008;18(4): 526–538. Available from: doi:10.1111/j.1600-0838.2007.00646.x
- Lazarus RS. *How emotions influence performance in competitive sports*. *The Sport Psychologist*. 2000;14(3): 229–252.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company; 1984. 460 p.
- Saad MA, Nascimento JV do, Milistetd M. Nível de desenvolvimento técnico-tático de jovens jogadores de futsal, considerando a experiência esportiva. *Revista da Educação Física / UEM*. [Online] 2013;24(4): 535–544. Available from: doi:10.4025/reveducfis.v24.4.20333
- Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985;48(1): 150–170.
- Verardi CEL, Miyazaki MC de OS, Nagamine KK, Lobo AP da S, Domingos NAM. Sport, stress, and burnout. *Estudos de Psicologia* (Campinas). [Online] 2012;29(3): 305–313. Available from: doi:10.1590/S0103-166X2012000300001
- Pires DA, Filho MGB, Debien PB, Coimbra DR, Ugrinowitsch H. Burnout e coping em atletas de voleibol: uma análise longitudinal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [Online] 2016;22(4): 277–281. Available from: doi:10.1590/1517-869220162204158756
- Lopes P, Nunomura M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. [Online] 2007;21(3): 177–187. Available from: doi:10.1590/S1807-55092007000300002
- Camargo CTA, Gomez-Campos RA, Cossio-Bolaños MA, Barbata VJDO, Arruda M, Guerra-Junior G. Growth and body composition in Brazilian female rhythmic gymnastics athletes. *Journal of Sports Sciences*. [Online] 2014;32(19): 1790–1796. Available from: doi:10.1080/02640414.2014.926381
- Barros JCT de S, Jr D de R. Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. [Online] 2008;14(4): 79–86. Available from: doi:10.18511/rbcm.v14i4.719
- Miranda R, Coimbra DR, Bara Filho MG, Miranda Júnior MV, Andrade A. Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [Online] 2018;24(2): 130–134. Available from: doi:10.1590/1517-869220182402160980
- Dias C, Cruz JF, Fonseca AM. Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2009;9(1): 9–23.
- Richardson RJ, Pfeiffer D. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3rd ed. São Paulo: Atlas; 2014. 334 p.
- Laffranchi B. *Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica*. Londrina: UNOPAR; 2001. 157 p.

16. Pires DA, Santiago ML de M, Samulski DM, Costa VT da. A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física / UEM*. [Online] 2012;23(1): 131–139. Available from: doi:10.4025/reveducfis.v23i1.14566
17. Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2011. 225 p.
18. Porpino K de O. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. [Online] 2004;26(1). Available from: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/108> [Accessed: 12th April 2019]
19. Nunomura M, Oliveira MS. A participação dos pais na carreira das atletas femininas de ginástica artística: a perspectiva dos técnicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. [Online] 2014;28(1): 125–134. Available from: doi:10.1590/S1807-55092014005000004
20. Santiago ML de M de M, Pires DA, Samulski DM, Costa VT da. Síndrome de burnout em treinadores brasileiros de voleibol de alto rendimento. *Revista de Psicología del Deporte*. 2016;25(2): 281–288.
21. Baronti P. *Patrones efectores comportamentales en la actividad deportiva y su expresión cultural en el transcurso de la historia*. Santiago. Tese de Doutorado [Tesis para optar al Título Profesional de Psicólogo] - Universidad de Chile; 1998.
22. Kastrop V. Políticas cognitivas na formação do professor e o problema do devir-mestre. *Educación & Sociedad*. [Online] 2005;26(93): 1273–1288. Available from: doi:10.1590/S0101-73302005000400010
23. Cillo ENP de. *Auto-fala em simulação de esportes: comparação dos efeitos de reforçamento diferencial e instrução no desempenho de iniciantes*. [Online] [text] Universidade de São Paulo; 2011. Available from: doi:10.11606/T.47.2011.tde-20072011-112029 [Accessed: 12th April 2019]
24. Espíndola CR, Blay SL. Bulimia and binge eating disorder: systematic review and metasynthesis. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. [Online] 2006;28(3): 265–275. Available from: doi:10.1590/S0101-81082006000300006
25. De Rose Junior, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2008; 10(4): 19-26.
26. Daroglou G. Coping Skills and Self-efficacy as Predictors of Gymnastic Performance. *The Sport Journal*. [Online] 2011;20. Available from: <http://thesportjournal.org/article/coping-skills-and-self-efficacy-as-predictors-of-gymnastic-performance/> [Accessed: 12th April 2019]
27. Coimbra DR, Bara Filho M, Andrade A, Miranda R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade*. [Online] 2013;9(1): 95–106. Available from: doi:10.6063/motricidade.9(1).xxx
28. Melo GF, Rubio K. Mulheres Atletas Olímpicas Brasileiras: início e final de carreira por modalidade esportiva. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. [Online] 2017;25(4): 104–116. Available from: doi:10.18511/rbcm.v25i4.7672
29. Vieira LF, Botti M, Vieira JLL. Ginástica rítmica: análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil - DOI: 10.4025/actascihealthsci.v27i2.1419. *Acta Scientiarum. Health Sciences*. [Online] 2008;27(2): 207–215. Available from: doi:10.4025/actascihealthsci.v27i2.1419
30. Contreira AR, Pizzo GC, Siteo SA, Moreira CR, Caruzzo AM, Vieira LF. Estilos de suporte parental para a prática esportiva: uma investigação em jovens atletas brasileiros. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*. [Online] 2016;85(2). Available from: <http://177.38.96.106/index.php/revista/article/view/150> [Accessed: 12th April 2019]

31. Barreto PM [UNESP. *Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas*. [Online] [Bauru]; 2017. Available from: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/150362> [Accessed: 12th April 2019]
32. .Gaya A, Cardoso M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*. 1998; 2(2): 40-51.
33. David AM, Di Bella ZJ, Berenstein E, Lopes AC, Vaisberg M. Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [Online] 2009;15(5): 330–333. Available from: doi:10.1590/S1517-86922009000600001
34. Quintão DF, Oliveira GC, Silva SA, Marins JCB. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*. 2013;2(1): 13–20.
35. Tobar BU. Effectiveness evaluation of coping training over anxiety competitive level in tabletennis players. *Revista de Psicologia del Deporte*. 2013;23(1): 67–74.
36. Lima FV, Samulski DM, Porto VLH. Estratégias não sistemáticas de ‘coping’ em situações críticas de jogo no tênis de mesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. [Online] 2004;18(4): 363–375. Available from: doi:10.1590/S1807-55092004000400005