SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDERSON SERGIO BASTOS DE VASCONCELOS

ESTRATÉGIAS DE COPING EM JOVENS ATLETAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

CASTANHAL-PARÁ
2018

ANDERSON SERGIO BASTOS DE VASCONCELOS

ESTRATÉGIAS DE COPING EM JOVENS ATLETAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação do Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

CASTANHAL-PARÁ
2018

ANDERSON SERGIO BASTOS DE VASCONCELOS

ESTRATÉGIAS DE COPING EM JOVENS ATLETAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação do Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

Data de aprovação: ___/___/____.

Banca Examinadora:

_____ Orientador

Daniel Alvarez Pires - UFPA

_____Examinador(a)

Victor Silveira Coswig - UFPA

_____Examinador(a)

Anselmo Athaide Costa e Silva - UFPA

DEDICATÓRIA

"Seu Ezio"

Obrigado por me dar educação e acreditar no meu potencial.

Continue me guiando ai de cima.

"Dona Tereza"

Realizei nosso sonho!

Espero ter lhe dado o orgulho que a senhora tanto merece!

AGRADECIMENTO

Primeiramente a Deus pelo dom da vida e por me dar forças em todos os momentos. Obrigado Senhor!

As meus avós paternos Ezio (*In Memorian*) e Tereza. Por todo o amor e por todos os ensinamentos dados em toda a minha vida.

Aos meus avós maternos Adão (*In Memorian*) e Perpétua. Por todos os conselhos e apoio durante esse curso.

A minha mãe que mesmo nas dificuldades, lutou muito pra que eu continuasse esse sonho e nunca me deixou desistir.

Ao meu pai, que mesmo distante esses tempos, orou pra que eu conseguisse realizar os meus objetivos.

Ao meu irmão, pelo esforço, pelo orgulho e pelo ídolo que eu me tornei pra ele, mesmo eu não sendo o melhor irmão do mundo.

As minhas tias e tios. Por toda a ajuda e apoio nesses 4 anos.

A mansão. Meus irmãos Paulo, Felipe, Vinicius e Kadu que sempre estiveram do meu lado durante esses 4 anos de muitas batalhas.

Aos times masculino e feminino de Futsal da UFPA CASTANHAL, por acreditarem no meu projeto e contribuírem para essa linda história que foi escrita durante esses dois anos.

Ao meu mestre, Daniel Pires. Pelos ensinamentos durante esse curso e pelo papel de pai que o mesmo assumiu durante esse processo.

Aos colegas de turma da “Mangueirão 2014.2”. Pelos trabalhos e projetos criados em sala e pela amizade que permanecerá durante a vida toda.

Aos colegas das outras turmas que eu tive a oportunidade de compartilhar momentos incríveis e inesquecíveis.

A Lívia Bentes. Pela enorme contribuição para essa trabalho e pela honra de representá-la através dele.

A Cleane Rodrigues. Por toda a ajuda e humanidade nos momentos mais difíceis durante esses 4 anos. Obrigado por tudo!

RESUMO

O objetivo desse estudo foi identificar as estratégias de enfrentamento que os jovens atletas praticantes de ginástica rítmica (GR) utilizam nas suas rotinas de treinos. Participaram deste estudo 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. Como resultado, encontramos 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. Concluímos que as atletas estudadas apontam várias formas de lidar com o estresse percebido contribuindo para um melhor desempenho durante os treinos e as competições.

Palavras-chave: Adaptação psicológica, Psicologia do Esporte, Atletas, Ginástica.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the coping strategies that young athletes practicing rhythmic gymnastics (GR) use in their training routines. Six female athletes of the GR modality, female, with ages ranging from 12 to 17 years, affiliated to the State Gymnastics Federations participated in this study. As a research instrument, 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. As a result, we found 11 coping strategies used by gymnasts: escape, positive thinking, breathing, distraction, self-talk, coping with adversity, professional support, goals, social support, attention / concentration, and trainability. We conclude that the studied athletes point out several ways of dealing with perceived stress, contributing to a better performance during training and competitions.

Keywords: Psychological adaptation, Psychology of Sport, Athletes, Gymnastic.

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 à criação de déficits de atenção (WEINBERG; GOULD, 2017).

A forma como os jovens atletas enfrentam as demandas estressantes pode ser decisivo para sucesso no esporte (KRISTIANSEN; ROBERTS; ABRAHAMSEN, 2008) ou para sua desistência (LAZARUS, 2000). Essas estratégias de enfrentamento são denominadas de *coping*, definidas por Lazarus e Folkman (1986) como a capacidade de gerenciar os esforços cognitivos e comportamentais que estão constantemente se modificando para administrar demandas psicofísicas específicas internas ou externas que excedem os recursos individuais. São ações conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas e 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. Acredita-se que os atletas mais experientes possuem estratégias de *coping* mais eficazes em relação aos jovens atletas (KELLER *et al.*, 2005).

Folkman e Lazarus (1986) 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 (VERARDI *et al.*, 2012).

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 (PIRES *et al.*, 2016). Além disso, sua utilização diminui os níveis de ansiedade, fazendo com que o atleta tenha maior sensação de bem-estar, autoconfiança e motivação (LAZARUS, 2000).

Uma modalidade esportiva que possui elevadas exigências físicas e psicológicas no contexto do esporte infantojuvenil é a ginástica rítmica (GR). Os treinamentos diários, divididos em várias etapas como o aquecimento, preparação física, flexibilidade, balé e exercícios nos aparelhos (LOPES; NUNOMURA, 2007), são caracterizados pela rotina de repetições excessivas durante o processo de aprendizagem. As jovens ginastas sofrem pressões e cobranças semelhantes às suas pares de idade adulta durante os treinamentos e as competições. 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 (CAMARGO *et al.*, 2014).

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 onde 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 (BARROS; DE ROSE JUNIOR, 2006).

Nesse contexto, torna-se relevante verificar os níveis de habilidades psicológicas das jovens atletas de ginastica rítmica, com a intenção de melhorar seu desempenho. A utilização de estratégias de *coping* é uma habilidade psicológica importante que ajuda as atletas a

responderem de maneira eficaz às situações estressantes, gerenciando suas emoções e os problemas, bem como lidando melhor com as adversidades (COIMBRA *et al.*, 2013).

Portanto, o presente estudo tem por objetivo identificar as estratégias de *coping* usadas por jovens atletas de GR.

Método

Tipo de Estudo

Os métodos de investigação qualitativa têm ganhado cada vez mais 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 (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009).

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 dinâmicos sociais 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 (RICHARDSON *et al.*, 2014).

Amostra e Cuidados Éticos

Participaram deste estudo seis atletas da modalidade GR, do sexo feminino, com faixa etária entre 12 e 17 anos, pertencentes às categorias infantil, juvenil e adulta, filiadas às Federações Estaduais de Ginástica. Como critério de inclusão, foi considerado o mínimo de três anos da 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 (LAFFRANCHI, 2001).

Foi considerado ainda que as atletas tivessem em seus currículos esportivos, no mínimo, uma classificação entre o 1º e o 3º lugar em competições de nível estadual, nacional ou internacional e que estivessem filiadas à Federação Esportiva, específica da modalidade de seus estados.

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

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 (BARDIN, 2011; RICHARDSON *et al.*, 2014).

A estruturação do roteiro utilizado teve como base o guia de entrevista elaborado por Gomes e Cruz (2007). Segundo os autores, o desenvolvimento de um estudo realizado junto a crianças e jovens sugere que sejam construídas novas metodologias de avaliação, principalmente no que se refere aos impactos de suas experiências esportivas. Para tanto, se faz necessário o cuidado em adaptar técnicas e instrumentos de acordo com a faixa etária e as especificidades dos sujeitos da pesquisa.

Nesta perspectiva, foram levadas em consideração a linguagem e a abordagem das perguntas contidas no roteiro. Foram priorizadas a simplicidade e a clareza na construção e aplicação da técnica. O roteiro será formulado dentro de seis áreas temáticas, divididas nos seguintes blocos: 1) Informações gerais e esportivas; 2) Percepção de apoio familiar; 3) Percepção do ambiente esportivo; 4) Percepção de impactos na vida social; 5) Percepção de competência associada à imagem corporal; 6) Consequências biopsicossociais. Estes blocos foram elaborados com base em estudos que abordam o contexto específico da modalidade (BUENO, 2010; LAFFRANCHI, 2001; PORPINO, 2004).

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

Procedimentos

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 dos possíveis sujeitos, selecionados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos para compor a amostragem do estudo.

Em seguida, por apresentarem menoridade, entramos em contato com as atletas na presença de seus pais/responsáveis, com o intuito de esclarecer os objetivos do estudo e obter permissão prévia para a participação no estudo. Após o período de sondagem, submetemos às atletas e pais/responsáveis um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado e devolvido ao pesquisador.

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.

A aplicação das entrevistas teve um tempo médio de 30 minutos, respeitando os princípios de postura apontados por Richardson *et al*. (2014) 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 (2011).

Análise de Dados

O tratamento dos dados da pesquisa foi dado a partir da técnica da análise de conteúdo apresentada por Bardin (2011), que vem sendo empregada em investigações relacionadas ao contexto esportivo (LOPES; NUNOMURA, 2007; NUNOMURA; OLIVEIRA, 2014; SANTIAGO *et al*., 2016) e sugere uma organização da análise em torno de três polos cronológicos:1) pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento, a inferência e a 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 obtivermos. 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 (BARDIN, 2011). 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". Já 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. Neste 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 descrever a fala das atletas usando G1 a G6 para cada entrevistada.

Resultados

Através das entrevistas, destacamos como unidades de registro, 11 estratégias de *coping* utilizadas pelas jovens atletas da GR. Fuga, pensamento positivo, respiração, distração, autofala, lidar com adversidades, suporte profissional, metas, apoio social, atenção/ concentração e treinabilidade são as estratégias que foram identificadas nos relatos.

Quadro 1. Unidades de registro e de contexto associadas às estratégias de *coping* usadas pelas ginastas.

Unidades de registro	Unidades de contexto
Fuga – ato de fugir da situação problema.	G1 - [...] não vou mentir (risos) eu não faço já que ela não tá lá. G3 – [...] eu deixo pra lá [...].
Pensamento positivo – 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.
Respiração - A respiração é o único que pode ser voluntariamente controlado para reduzir a ativação e gerar respostas de relaxamento que facilitam o equilíbrio emocional (BARONTI, 1998)	G1 – [...] aí eu paro um pouquinho, eu respiro. G4 – [...] respirar fundo, erguer a cabeça e seguir em frente
Distração – 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 (KASTRUP, 2005).	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.
Autofala – Verbalização emitida para um falante tendo ele mesmo como ouvinte (CILLO, 2014)	G1 – [...] você não pode mais errar caramba.
Lidar com adversidades - Mesmo em situações desfavoráveis, os atletas	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

permanecem calmos e controlados (MIRANDA *et al.*, 2018).	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.
Suporte profissional – relaciona-se aos tratamentos convencionais preconizados, tais como acompanhamento com médico, psicólogo e nutricionista, grupos de mútua ajuda (ESPÍNDOLA *et al*., 2006).	G1 – [...] eu já fui na nutricionista esportiva G2 – [...] ela falou com a amiga dela nutricionista e passou uma dieta.
Metas – Possuem a capacidade de definir e trabalhar com metas específicas de desempenho. Planejam e se preparam mentalmente para os treinamentos e competições. (MIRANDA *et al.*, 2018).	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
Apoio social – 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 to 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
Atenção/Concentração – atletas não se distraem facilmente e são capazes de se manter concentrados na tarefa a ser realizada mesmo em situações inesperadas (MIRANDA *et al.*, 2018).	G2 – [...] focar no que tu tá fazendo G5 – [...] eu penso que tudo o que tem na minha serie eu consigo fazer, então é só se concentrar.
Treinabilidade - habilidade de lidar bem com as exigências e orientações de treinadores (MIRANDA *et al.*, 2018).	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

Discussão

O objetivo desse estudo é identificar as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas da GR. Para tanto, realizamos entrevistas no intuito de verificar as estratégias usadas pelas atletas durante os treinamentos e competições, abordando aspectos familiares, relação com o técnico e amigas da própria GR. Verificamos que o pensamento positivo, lidar com as adversidades, apoio social e treinabilidade, são as estratégias de enfrentamento ao estresse mais utilizadas pelas atletas. 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 (DE ROSE JUNIOR, 2008).

Esse resultado mostra que apesar de muito jovens, as atletas, ao se depararem com situações adversas, se sentem estimuladas a atingir melhores níveis de desempenho. Essas características costumam se apresentar em atletas mais experientes ou de melhores níveis competitivos. O estudo de Coimbra *et al.* (2013) confirma essa afirmação a qual os atletas de melhores níveis competitivos utilizam a dimensão "lidar com as adversidades". Durante a entrevista a atleta cita: "[...] já até me acostumei. [...] eu acho que escolhi fazer isso, então tá certo". Esse trecho mostra que a atleta já se acostumou com as adversidades e consegue levar os treinos e as competições adiante sem perdas ou danos, independente do início ter sido precoce ou não (MELO; RUBIO, 2017).

Em relação à treinabilidade, muitas atletas reportaram que a saída para a situação geradora do estresse é continuar treinando para que possa desenvolver um melhor desempenho no esporte. Por se tornar um esporte individual, essa estratégia se torna mais eficaz de acordo com Coimbra *et al.* (2013). Independentemente do gênero e do nível competitivo, atletas de esportes individuais reportaram maiores valores de treinabilidade do que atletas de esportes coletivos. É importante ressaltar que esse esforço e dedicação para o treinamento possui um objetivo de obter a recompensa pelos seus esforços. A participação na Seleção Brasileira seria uma meta da atleta e o motivo pelo qual ela se submete às altas cargas de treinamento (LOPES; NUNOMURA, 2007). Dentre os outros aspectos relacionados às estratégias, as metas se fazem presente nas entrevistas por criar um clima de crescimento e direção para atingir os objetivos. Faz-se importante também, a preparação mental do atleta para que o mesmo possa criar metas

que sejam possíveis de serem atingidas. (COIMBRA *et al*., 2013; VIEIRA; BOTTI; LOPES; 2005).

Nas entrevistas, as atletas citam o apoio social vindo de diferentes aspectos. Os pais, os técnicos e as amigas da GR são citados no relato das atletas. Essas interferências são importantes para definir a permanência ou não da atleta no ambiente esportivo. O envolvimento dos pais é de extrema importância para a formação esportiva dos seus filhos. Eles são responsáveis pela criação de um ambiente favorável que consequentemente pode formar um atleta de alto nível (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2014).

O técnico é um dos principais incentivadores da permanência e ascensão da atleta no esporte de rendimento. Mesmo com as adversidades e derrotas, o técnico se torna responsável por manter a atleta motivada para a continuidade da prática esportiva. Juntamente com os pais, o técnico é também responsável pela criação de um imaginário de conquistas e realização de sonhos no esporte (LOPES; NUNOMURA, 2007). É importante que os treinadores coloquem em seus treinos, situações que contemplem altos níveis de superação. Situações essas que favorecem as atletas a melhorar seu desempenho esportivo (BARRETO, 2017).

Verificamos também a importância dos amigos, principalmente no ciclo que envolve as 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. Durante a entrevista a atleta cita que "[...] então eu me sinto como as outras meninas e a gente se apoia". Essa relação pode trazer uma motivação a mais para a atleta (FRUTUOSO; KRAESKI; KREBS, 2013). Estudo de Gaya e Cardoso (1998) aponta que com o passar do tempo essa relação de motivação com os amigos vai diminuindo e que essa motivação extra é acentuada no sexo feminino.

Manter a atenção e a concentração também são aspectos citados pelas atletas. Em um dos relatos a atleta diz que "[...] eu penso que tudo que tem na minha serie eu consigo fazer, então é só se concentrar", esse aspecto se torna uma importante estratégia para a atleta. De acordo com Weinberg e Gould (2017), aspectos físicos são importantes assim como os aspectos ligados a atenção e a concentração.

Como outra forma de melhorar o seu desempenho, o atleta acaba procurando suporte profissional. Em um dos relatos, a ginasta afirma já ter procurado um nutricionista esportivo. As atletas se queixam sobre as mudanças no corpo por conta da menarca, fazendo assim com que procurem várias formas de se sobressair diante desse

problema. As atletas citam que essas mudanças no corpo atrapalham o seu desempenho e que pra isso, seja necessário algum suporte para melhorar. Essa afirmação corrobora com o estudo que Quintão et al., (2013) que revela a importância do suporte nutricional é decisivo para a performance do atleta, sendo necessário adotar comportamentos alimentares adequados a sua modalidade e esforço.

No que diz respeito à respiração, o 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 as outras estratégias (TOBAR, 2014). Na entrevista, atleta cita: "[...] respirar fundo, erguer a cabeça e seguir em frente".

A técnica de autofala também serve como meio de buscar a concentração. Trata-se de um diálogo interno no intuito de se automotivar (LIMA; SAMULSKI; VILANI, 2004). No estudo de Cillo (2014), os dados sugerem que os treinadores devem ajudar os seus atletas na prática da autofala, dada a sua importância na aquisição de habilidades. No decorrer das entrevistas é citado por uma das atletas esse diálogo interno, da seguinte forma: "[...] você não pode mais errar caramba".

No caso da distração, também citada nos relatos, eram feitos nos treinos a fim de perder o controle do que está acontecendo, desviando o foco da situação, com o intuito de se afastar do problema que está sendo gerado (LIMA; SAMULSKI; VILANI, 2004). Evidenciamos essa afirmação a partir do relato: "[...] 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".

As limitações desse estudo giram em torno da não abordagem das fontes geradoras de estresse, levando em conta que as estratégias de enfrentamento são produzidas a partir desse contexto. Tornam-se necessários futuros estudos abordando as percepções de estresse juntamente com as estratégias de *coping*, fundamentadas no modelo transacional de Lazarus e Folkman (1986), em que há uma profunda interação entre a percepção de estresse e suas respostas de *coping* baseadas no problema e na emoção.

Este é um estudo que 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.

Conclusão

Foram encontradas no estudo 11 estratégias de enfrentamento usadas pelas jovens ginastas a fim de lidar com as demandas de estresse causadas pela GR. Dentre essas, destacamos: lidar com as adversidades, treinabilidade, apoio social e o pensamento positivo. Essas estratégias ajudam as atletas a enfrentar as situações impostas pelo esporte e são de importantes para o desempenho das atletas durante os treinos e competições. Percebemos que as atletas possuem um vasto leque de opções relacionadas às estratégias de enfrentamento diante do estresse.

Referências

BARROS, J; DE ROSE JUNIOR, D. 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**, v. 14, n. 4, p. 79-86, 2006.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARRETO, P. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP). Bauru.

BARONTI, P. **Patrones efectores comportamentales en la actividad deportiva y su expresión cultural en el transcurso de la historia**. 1998. Tese de Doutorado. Tesis para optar al Título Profesional de Psicólogo, Universidad de Chile, Santiago.

BUENO, T. Ginástica rítmica, exercício de conjunto: cinco ginastas, um só corpo. In: PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. de.(org). **Possibilidades da ginástica rítmica.** São Paulo: Phorte, 2010. Cap. 7, p. 221-236.

CAMARGO, C. T. *et al*. Growth and body composition in Brazilian female rhythmic gymnastics athletes. **Journal of sports sciences**, v. 32, n. 19, p. 1790-1796, 2014.

CILLO, E. N. **Auto-fala em simulação de esportes: comparação dos efeitos de reforçamento diferencial e instrução no desempenho de iniciantes**. 2014. Tese de Doutorado (Psicologia Experimental). Universidade de São Paulo. São Paulo.

COIMBRA, D. R. *et al.* Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 95-106, 2013.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2008.

DIAS, C.; CRUZ, J.; FONSECA, A. Emoções, stress, ansiedade e coping: um estudo qualitativo com atletas de elite. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Porto, v. 9, n.1, p. 9- 23, 2009.

ESPÍNDOLA, C. R. *et al*. Bulimia e transtorno da compulsão alimentar periódica: revisão sistemática e metassíntese. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 3, p. 265-275, 2006.

FRUTUOSO, A. S.; KRAESKI, M. H.; KREBS, R. J. Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013.

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**, v. 2, n. 2, p. 40-51, 1998.

GOMES, A.; CRUZ, J. Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: desenvolvimento de um roteiro de entrevista para crianças e jovens. In: CRUZ, J. F. et al. **Actas da Conferência Internacional de Psicologia do Desporto e Exercício.** Braga: Universidade do Minho, p. 82-99, 2007.

KASTRUP, V. Políticas cognitivas na formação do professor e o problema do devir-mestre. **Educação & Sociedade**, v. 26, n. 93, 2005.

KELLER, B. *et al*. Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences**, v. 1, n. 1, p. 6-7, 2005.

KRISTIANSEN, E.; ROBERTS, G.; ABRAHAMSEN, F. Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 18, n. 4, p. 526-538, 2008.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: Unopar editora, 2001.

LAZARUS, R. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 3, p. 229-252, 2000.

LAZARUS, R.; FOLKMAN. S. **Stress, Appraisal, and Coping**. Springer Publishing Company: New York, 1986.

LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. Estratégias não sistemáticas de "coping" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte,** v. 18, n. 4, p. 363-375, 2004.

LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 3, p. 177-187, 2007.

MELO, G.; RUBIO, K. Mulheres Atletas Olímpicas Brasileiras: início e final de carreira por modalidade esportiva. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 4, p. 104-116, 2017.

MIRANDA R. *et al.* Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 2, p. 130-134, 2018.

NUNOMURA, M.; OLIVEIRA, M. A participação dos pais na carreira das atletas femininas de ginástica artística: a perspectiva dos técnicos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 125-134, 2014.

PIRES, D. *et al*. *Burnout* e *coping* em atletas de voleibol: uma análise longitudinal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 277-281, 2016.

PORPINO, K. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, set, 2004.

QUINTÃO, D. F. *et al.* 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),** v. 2, n. 1, p. 13-20, 2013.

RICHARDSON, R. *et al***. Pesquisa social: métodos e técnicas.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 2014.

SANTIAGO, M. *et al*. Síndrome de Burnout em Treinadores Brasileiros de Voleibol de Alto Rendimento. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 25, n. 1, p. 281-288, 2016.

TOBAR, B. Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. **Revista de psicología del deporte**, v. 23, n. 1, 2014.

VIEIRA, L.; BOTTI, M.; LOPES, V. Ginástica rítmica-análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 27, n. 2, 2005.

VERARDI, C. E. *et al.* Sport, stress, and burnout. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, n. 3, p. 305-313, 2012.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**.

Artmed editora, 2017