



RevBras Futebol 2020; v. 13, n. 3, 65 – 79.

HABILIDADES DE *COPING* EM JOGADORES DE FUTEBOL DE CATEGORIA DE BASE

COPING ABILITIES IN BASE SOCCER PLAYERS

Diego Ribeiro de Almeida

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora. CREF:027703-G/MG

Especialista em Futebol pela Universidade Federal de Viçosa

Marcio Vidigal Miranda Júnior

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora CREF:022236-G/MG

Pós-Graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora

Mestre pela Universidade Federal de Juiz de Fora

Endereço de correspondência:

Diego Ribeiro de Almeida

Rua: Professora Martha Waltemberg, 220, apartamento 703.

CEP:36010460 –Juiz de Fora – MG

Celular: (32) 988036514

Contato: diegoalmeidajf@hotmail.com

HABILIDADES DE *COPING* EM JOGADORES DE FUTEBOL DE CATEGORIA DE BASE

RESUMO

INTRODUÇÃO: O termo *coping* é utilizado para se referir a um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam para lidar com as demandas específicas que surgem em situações estressantes.

OBJETIVO: Analisar as habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base e comparar atletas de duas categorias (Sub-12 e Sub-13) e com níveis competitivos diferentes.

METODOLOGIA: Um total de 61 jogadores de futebol, excluindo-se os goleiros, do sexo masculino, pertencentes a uma equipe da cidade de Juiz de Fora/MG, com experiência mínima de um ano na modalidade, de duas categorias: Sub-12 (n=32) e Sub-13 (n=29). Os dados foram coletados em uma única oportunidade, no meio da temporada (delineamento transversal). A coleta dos dados foi realizada pelos treinadores, no salão de eventos do clube, antes da sessão de treino. Foram utilizados dois instrumentos: questionário de caracterização dos atletas; e o Athletic Coping Skills Inventory-28-ACSI-28 este instrumento possui 28 itens, com sete subescalas, cada uma composta por quatro itens, pontuados em uma escala (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= frequentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada *coping* total (variando de 0 a 84 pontos). As sete dimensões são: lidar com adversidades; melhor desempenho sob pressão; preparação mental/metapas; concentração; livre de preocupação; motivação/confiança; e treinabilidade. Inicialmente, realizou-se uma análise descritiva dos dados, por meio de medidas de tendência central: média e mediana; e medida de variabilidade: desvio-padrão. A distribuição normal dos dados foi comprovada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, e, por fim, foi aplicado o teste *t* de amostras independentes, para analisar as diferenças entre os atletas de categorias e experiência competitivas diferentes. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS: Não foram encontradas diferenças significativas quando comparados os valores médios das sete habilidades, nem quando avaliado o *coping* total, entre as categorias, nem quando avaliados os níveis competitivos. Os seguintes resultados foram obtidos comparando-se as habilidades de *coping* em cada categoria (Sub-12/Sub-13): lidar com adversidades: 8,16 ($\pm 1,68$) / 7,62 ($\pm 1,59$), $p = 0,636$; desempenho sob pressão: 7,38 ($\pm 2,21$) / 7,59 ($\pm 2,24$), $p = 0,918$; preparação mental/metapas: 7,91 ($\pm 1,63$) / 7,45 ($\pm 1,32$), $p = 0,205$; concentração: 7,31 ($\pm 2,19$) / 7,59 ($\pm 1,78$), $p = 0,155$; livre de preocupação: 5,38 ($\pm 2,25$) / 5,10 ($\pm 2,24$), $p = 0,846$; motivação/confiança: 10,72 ($\pm 1,70$) / 11,03 ($\pm 1,80$), $p = 0,306$; treinabilidade: 5,19 ($\pm 1,33$) / 5,34 ($\pm 1,14$), $p = 0,354$; e *coping* total: 52,03 ($\pm 7,00$) / 51,72 ($\pm 6,46$), $p = 0,587$.

CONCLUSÃO: As habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base avaliadas neste estudo foram: “lidar com adversidades”, “desempenho sob pressão”, “preparação mental/metapas”, “concentração”, “livre de preocupação”, “motivação/confiança” e “treinabilidade”. Observou-se que não houve diferenças estatisticamente significativas na avaliação dessas habilidades comparando-se atletas das categorias Sub-12 e Sub-13. Também não foram observados resultados significativos quando comparados níveis competitivos diferentes, ou seja, as habilidades de *coping* foram semelhantes entre os atletas, independentemente se estes disputassem competições regionais ou nacionais.

Palavras-chave: *Coping*; Futebol; Psicologia do esporte.

COPING ABILITIES IN BASE SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

INTRODUCTION: The term coping is used to indicate a group of cognitive and behavioural efforts that individuals use to lead with the specific demands that come up within stressful situations.

OBJECTIVES: Analyse coping skills in young soccer players, comparing athletes from the under 12 and under 13 squad. Among these players a division was made taking into consideration athletes with regional and national competitive level.

METHODOLOGY: A total of 61 male soccer players from a youth academy in the city of Juiz de Fora/MG, not including goal keepers, participated in the study. All of them were athletes with a minimum one year experience in the sport and were divided into two groups according to their age: under 12 (n = 32) and under 13 (n = 29). Data were collected by the coaches, inside the academy's hall of events before the training sessions, in a single opportunity (cross-sectional design), during the middle of the season. Two instruments were used: Athlete characterization questionnaire and Athletic Coping Skills Inventory-28-ACSI-28. This tool has 28 items, with seven skills, each one of them compound by four items, punctuated in a scale (0= almost never; 1=sometimes; 2=frequently; 3=almost all the time), varying between 0 and 12 points. The sum of all these subscales is denominated total coping (varying from 0 to 84 points). The seven admeasurements are: 1) Leading with adversities; 2) Best under pressure performance; 3) Mental/Goal preparation; 4) Concentration; 5) Worry free; 6) Motivation/self confidence; 7) Trainability. The accuracy of the data was assessed by the Komolgorov-Smirnov test, then a descriptive analysis of the data was performed, such as mean and standard deviation values. Finally, we analysed the differences of coping strategies between athletes of different age groups and competitive levels.

RESULTS: No significant differences were found when comparing the average values of the 7 skills and total coping between age (under 12 and under 13) and neither between the competitive level (regional and national). The following results were obtained comparing the skills of coping in each category (under 12/ under 13): Leading with adversities: 8,16 ($\pm 1,68$)/ 7,62 ($\pm 1,59$), $p = 0,636$; best under pressure performance: 7,38 ($\pm 2,21$)/7,59 ($\pm 2,24$), $p = 0,918$; mental/goal preparation: 7,91 ($\pm 1,63$)/7,45 ($\pm 1,32$), $p = 0,205$; concentration: 7,31 ($\pm 2,19$)/7,59 ($\pm 1,78$), $p = 0,155$; worry free: 5,8 ($\pm 2,25$)/5,10 ($\pm 2,24$), $p = 0,846$; motivation/self confidence: 10,72 ($\pm 1,70$)/11,03 ($\pm 1,80$), $p = 0,306$; trainability: 5,19 ($\pm 1,33$)/5,34 ($\pm 1,14$), $p = 0,354$; total coping: 52,03 ($\pm 7,00$)/51,72 ($\pm 6,46$), $p = 0,587$.

CONCLUSION: The coping abilities of young base soccer players evaluated in this study were "leading with adversities", "under pressure performance", "mental/goal preparation", "worry free", "motivation/self confidence" and trainability". Although no significant differences were found between athletes of these different ages and competitive levels, the development of coping skills in athletes should be prioritized by the regular sports coaches, aiming the expansion of strategies for coping with stress situations that are typical of the sport, enabling the athletes to have a better performance and greater chance of success in it.

Keywords: Coping, Soccer, Sport Psychology.

INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo¹. No Brasil, ele é considerado um elemento tradicional da cultura, fazendo parte da vida de milhões de pessoas, devido ao gosto popular pelo esporte e às grandes conquistas obtidas. Além disso, grande parte das crianças brasileiras sonha em se tornar jogador de futebol profissional^{2,3}. O processo de formação do atleta tem caráter profissional e multidisciplinar. Existe ainda a crença de que o talento nato é imprescindível^{4,5,6}, porém esse processo é um fenômeno complexo, composto por diversas dimensões, que interagem entre si constantemente, sendo elas: tática, técnica, física, psicológica, educacional e social. Essas dimensões visam o desenvolvimento integral do atleta por meio da interação com os colegas de equipe, com o meio e a cultura em que ele está inserido⁷.

Durante o período em que o jogador atua nas categorias de base, diversos desafios podem ser vivenciados frequentemente. Além disso, há uma exigência do desenvolvimento adequado de habilidades técnico-táticas e de capacidades físicas, além de variáveis psicológicas, como a capacidade de enfrentar/lidar com diferentes obstáculos intrínsecos ao processo de formação. O ambiente esportivo possui muitos elementos com diferentes níveis de complexidade, que podem contribuir para gerar um ambiente com vários elementos estressores, potencialmente capazes de interferir no desenvolvimento dos atletas, seja no desempenho esportivo, na saúde e no bem-estar⁸.

O estresse pode ser compreendido como a percepção de um estímulo, ação ou situação específica de ameaça à integridade física e mental⁹. Além disso, o estresse é definido como um processo cognitivo individualizado, que varia de acordo com situações encontradas e com os recursos pessoais para confrontar tais situações⁸. Os atletas que não sabem lidar com situações estressoras de maneira racional, por não possuírem recursos adequados para tal, podem sofrer consequências negativas, que podem afetar desde o desempenho desportivo até o bem-estar psicológico, podendo colocar em risco o sucesso na modalidade praticada⁸. Algumas consequências do estresse podem causar prejuízos físicos, psicológicos e comportamentais aos atletas, entre os quais: aumento do batimento cardíaco, sudorese, músculos tensos, respiração ofegante, boca seca, medo, pouca concentração, dificuldade para tomar decisões, perda do controle e nervosismo, que certamente vão influenciar no desempenho esportivo¹⁰.

O que determina o modo como um indivíduo responderá a uma situação estressora, e como será afetado por ela, é a forma como ele avalia as situações e os estímulos¹¹. A resposta do indivíduo a um estímulo estressor pode ser tanto negativa, conforme explicado, quanto

positiva, em que é observado um processo de preparação do organismo para a atividade que será realizada, deixando o atleta, no caso do esporte, em estado de alerta, o que o leva a manter o foco de atenção, a motivação, o entusiasmo e a conservar um alto nível de energia física e outras palavras, preparando o organismo do atleta para um ótimo desempenho¹². Assim, a percepção que o atleta tem de uma dada situação determina o estresse potencial vivenciado por ele e sua consequente resposta emocional e comportamental¹³. Uma das formas de medir essas respostas emocionais é através das habilidades de *coping*.

O termo *coping* é usado para se referir a um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam para lidar com as demandas específicas que surgem em situações estressantes. Ele pode ser também definido como a capacidade de gerenciar esforços cognitivos e comportamentais que estão constantemente modificando-se para administrar demandas psicofísicas específicas internas ou externas, que excedem os recursos do indivíduo¹⁴. Alguns estudos investigaram as diferentes estratégias de *coping* em atletas e destacaram a importância dessas habilidades para o desempenho, principalmente nas categorias de base¹⁴.

Alguns pesquisadores investigaram as estratégias de *coping* de atletas de base. Dois estudos foram publicados com atletas do hóquei no gelo. Um deles comparou atletas da equipe adulta e juvenil (Sub-18), e os principais resultados encontrados foram que as dimensões “desempenhar bem mesmo sob pressão” e “competir livre de preocupações” foram maiores em atletas da equipe adulta¹⁵. Em outro estudo, compararam-se as habilidades de *coping* em atletas de três categorias distintas (Sub-16, Sub-18 e Sub-20) e não foram encontradas diferenças nas habilidades de *coping* entre atletas de hóquei no gelo das categorias¹⁶.

Especificamente no âmbito do futebol, outros dois estudos foram publicados. No primeiro deles, realizado nos Estados Unidos, foram pesquisadas as diferenças entre habilidades de *coping* de atletas de futebol de categorias infanto-juvenis; maiores valores foram observados na habilidade de “concentração” para atletas Sub-15 em relação a Sub-14¹⁷. Já o outro estudo, publicado no *European Journal of Social Sciences*, comparou atletas de diferentes níveis competitivos (regional, estadual e nacional) e encontrou maiores níveis de habilidade de *coping* em atletas que competiam em nível nacional¹⁸. Apesar de estudos investigando habilidades de *coping* em atletas de base no futebol estarem aumentando na última década, são necessárias novas investigações comparando jogadores de categorias (idades) distintas, além de se investigar a relação entre o nível de experiência competitiva e as habilidades de *coping*.

Os dados avaliados neste estudo são importantes sobretudo para os treinadores de futebol de base, para a comissão técnica dessa categoria, já que é essencial desenvolver estratégias para enfrentar situações de estresse típicas do ambiente esportivo, o que possibilitará melhor desempenho e maior chance de sucesso no futebol, contribuindo para maior tempo de prática nessa modalidade. Os resultados observados podem nortear o nível de estresse do grupo avaliado e servir para inspirar outros estudos, visando explorar mais o tema, com a finalidade de melhorar cada vez mais a performance desses atletas.

Portanto, é de grande importância que o *coping* seja investigado em jogadores de futebol de base, pois esses atletas são submetidos a diversas situações de estresse e necessitam desenvolver habilidades para lidar com as adversidades, uma vez que estas podem comprometer tanto o desempenho esportivo quanto a saúde física e mental dos atletas em formação¹¹.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi analisar as habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base e comparar atletas de duas categorias (Sub-12 e Sub-13) e com níveis competitivos diferentes.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como transversal, uma vez que os dados foram coletados em apenas um momento. Foram selecionados 61 jogadores de futebol do sexo masculino, pertencentes às categorias Sub-12 (n=32) e Sub-13 (n=29), com idades entre 11 e 13 anos; a média de idade foi de 11,69 ($\pm 0,95$) anos na categoria Sub-12 e de 12,76 ($\pm 0,81$) na categoria Sub-13; e o tempo médio de prática dos atletas no futebol foi de 16,06 ($\pm 6,67$) meses. Foram selecionados atletas do clube onde os pesquisadores trabalham, com experiência mínima de um ano na modalidade, exceto os goleiros, com frequência de duas ou mais sessões de treinos semanais, além de terem disputado pelo menos uma competição de nível regional ou nacional. A coleta foi realizada no meio da temporada, em fase competitiva.

Com a finalidade de obter informações para caracterizar os sujeitos que participaram da pesquisa, foi desenvolvido pelo pesquisador um questionário simples para acessar informações pessoais (nome, data de nascimento e contato) e esportivas (categoria, tempo de prática na modalidade, frequência semanal de treinos e maior nível competitivo).

O Athletic CopingSkills Inventory-28-ACSI-28 é um instrumento utilizado para avaliar as estratégias de *coping*¹⁹. O questionário foi traduzido e validado para atletas brasileiros²⁰. O instrumento possui 28 itens, com sete subescalas, cada uma composta por quatro itens, pontuados em uma escala (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= frequentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. A soma de todas essas subescalas é denominada *coping* total (variando de 0a84 pontos). As setedimensões são: lidar com adversidades; melhor desempenho sob pressão; preparação mental/metast; concentração; livre de preocupação; motivação/confiança; etreinabilidade.

Todos os procedimentos e o objetivo da pesquisa foram apresentados à direção do clube, que prontamente concordou com a realização do estudo. Juntamente à comissão técnica, foram solicitados dois encontros com os atletas. No primeiro, houve a apresentação dos procedimentos e a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE); posteriormente, ocorreu a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que deveria ser assinado por um dos responsáveis e entregue ao pesquisador. No segundo encontro ocorreu a coleta de dados propriamente dita, além do recolhimento do TCLEdo TALE. Posteriormente, eles responderam ao questionário de identificação e, depois, ao ACSI-28. Os dados foram coletados antes do início de uma sessão de treino.

Foi solicitado que o atleta chegasse uma hora mais cedo ao treino, para realização da coleta. Os atletas chegaram às 14 horas, como orientado pela comissão técnica, pois o treino normalmente começa às 15 horas. Os questionários foram aplicados no salão de eventos do clubeum local apropriado que garantiu aos atletas as condições necessárias para responder de forma tranquila e sigilosa aos questionários. Todos os atletas receberam as orientações necessárias para responder aos questionários e, caso houvesse dúvidas, elas eram prontamente esclarecidas. A coleta foi feita com uma categoria por vez. O tempo médio de duração foi de 20 minutos em cada categoria.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (CEP/UFJF), sob o CAAE n. 0102.0.180.000-09. Apesar de a pesquisa ser classificada com riscos mínimos, os atletas foram comunicados de que a participação era voluntária e que eles poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento. Todas as recomendações presentes na Resolução n.466/2012 do Conselho Nacional de Saúde foram seguidas.

Para realizar a análise dos dados, inicialmente os questionários foram tabulados em uma planilha de Excel. Após esse processo, foi realizada uma análise descritiva dos dados, por meio de medidas de tendência central: média e mediana; e uma medida de variabilidades: desvio-padrão.

A normalidade dos dados foi confirmada após a realização do teste de Kolmogorov-Smirnov. Por fim, as médias das habilidades e do *coping* total foram comparadas por meio de um teste t de amostras independentes. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os dados foram analisados pelo software SPSS, versão 20.0 para Windows. Os dados foram avaliados através da comparação dos atletas de duas maneiras: por categoria, em que foram divididos em dois grupos de acordo com a idade (Sub-12 e Sub-13); e por nível competitivo, no qual os atletas, independentemente da idade, foram avaliados conforme a participação em competições regionais ou nacionais.

RESULTADOS

As informações sobre número de jogadores de cada categoria e maior nível de competição estão expostas na Tabela 1. A maioria dos futebolistas era da categoria Sub-12 (52,5%) e, em relação ao nível competitivo, 47,5% dos atletas já haviam disputado competição de nível nacional.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

n = (61)	Categorias		Nível competitivo	
	Sub-12	Sub-13	Regional	Nacional
Frequência Absoluta	32	29	32	29
Frequência Relativa	(52,5%)	(47,5%)	(52,5%)	(47,5%)
Total	61 (100%)		61 (100%)	

Na tabela 2 são apresentados os valores das médias e dos desvios-padrão das sete habilidades e do *coping* total, separando atletas de acordo com as categorias (Sub-12 e Sub-13) e com os níveis competitivos (regional e nacional).

Tabela 2. Habilidades de *coping* de atletas de futebol (categorias Sub-12 e Sub-13) de nível de desempenho regional e nacional (n=61)

Habilidades de <i>Coping</i>	Categoria		<i>p</i> valor	Nível competitivo		<i>p</i> valor
	Sub-12	Sub-13		Regional	Nacional	
Lidar com adversidades	8,16 (±1,68)	7,62 (±1,59)	0,636	7,78 (±1,71)	8,03 (±1,59)	0,553
Desempenho sob pressão	7,38 (±2,21)	7,59 (±2,24)	0,918	7,22 (±2,13)	7,76 (±2,29)	0,933
Preparação mental/metabolismo	7,91 (± 1,63)	7,45 (±1,32)	0,205	8,00 (±1,56)	7,34 (±1,37)	0,427
Concentração	7,31 (±2,19)	7,59 (±1,78)	0,155	7,66 (±1,73)	7,21 (±2,25)	0,140
Livre de preocupação	5,38 (±2,25)	5,10 (±2,24)	0,846	5,47 (± 2,14)	5,00 (±2,34)	0,573
Motivação/confiança	10,72(±1,70)	11,03 (±1,80)	0,306	11,00 (±1,50)	10,72 (±1,99)	0,091
Treinabilidade	5,19 (±1,33)	5,34 (±1,14)	0,354	5,19 (±1,37)	5,34 (±1,07)	0,209
<i>Coping total</i>	52,03(±7,00)	51,72 (±6,46)	0,587	52,31 (±6,17)	51,41 (±7,31)	0,391

Ao se compararem as médias, não foram encontradas diferenças estatísticas em nenhuma das sete habilidades analisadas, nem no *coping* total, entre atletas de categorias diferentes e diferentes níveis de competição. Os menores valores médios foram observados nas habilidades: “livre de preocupação” e “treinabilidade”. As habilidades “motivação/confiança” e “lidar com adversidades” foram aquelas com os maiores valores médios, independentemente da categoria e do nível competitivo.

Em relação ao *coping* total, como falado anteriormente mencionado, também não foram observadas diferenças estatísticas quando analisados atletas das categorias Sub-12: 52,03 (±7,00) e Sub-13: 51,72 (±6,46), sendo o valor de $p = 0,587$. Também não foram encontradas diferenças quando analisado o *coping* total para atletas com experiência em competições regionais: 52,31 (±6,17) e nacionais: 51,41 (±7,31), com valor de $p = 0,391$.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar as habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base e comparar atletas de duas categorias (Sub-12 e Sub-13) e com níveis competitivos diferentes. O *coping* foi avaliado de duas formas distintas: a primeira avaliou individualmente cada uma das sete habilidades que compõem o constructo; e, a segunda,

através do *coping* total, em que ocorreu o somatório das pontuações obtidas nas sete habilidades. Essas análises foram realizadas comparando as duas categorias de atletas (Sub-12 e Sub-13) e também comparando o nível de competitividade, se regional ou nacional, independentemente da idade do atleta.

Com relação ao *coping* total, os valores encontrados foram muito próximos, não sendo observadas diferenças estatísticas significativas ($p= 0,587$), quando se compararam jogadores das categorias Sub-12: 52,03 ($\pm 7,00$) e Sub-13: 51,72 ($\pm 6,46$). Esse resultado vai ao encontro de um estudo que comparou jogadores brasileiros das categorias infantil e juvenil². Outro fator que pode ser apontado na tentativa de justificar os valores de *coping* total semelhantes entre os jogadores foi que as categorias avaliadas foram próximas, com jogadores de idades semelhantes, entre 11 e 13 anos, o que de certa forma pode ter favorecido para que eles tivessem recursos e/ou estratégias semelhantes para lidar com situações estressoras que surgem no futebol. No entanto, é fundamental entender que, como os indivíduos são diferentes, haverá interpretações diferentes, ou seja, o que pode ser uma situação estressante para um jogador pode não ser para outro; assim, o tipo de estratégia também vai depender dos recursos de cada um²¹. Pode-se exemplificar essa individualidade através da comparação de dois atletas, que serão denominados A e B. Enquanto o atleta A apresentou escores de pontuação mais elevados nas habilidades “motivação”, “concentração”, “preparação” e “desempenho” e menores escores em “lidar com adversidades” e “livre de preocupação”, o atleta B apresentou maiores escores em “lidar com adversidades” e “livre de preocupação” e menores nas demais habilidades. Assim, esses atletas necessitam de uma atenção completamente diferente por parte da comissão técnica, que deverá trabalhar melhor a capacidade de lidar com adversidades e preocupações no atleta A, enquanto no atleta B o enfoque será melhorar a motivação, concentração e desempenho, já que, para este, as adversidades e preocupações não são um problema.

Quando se compararam os jogadores através do seu nível de experiência competitiva futebolistas que já disputaram competições de níveis regional e nacional também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p= 0,39$). Assim como ocorreu anteriormente, os valores de *coping* total entre jogadores foram bastante próximos. Os jogadores com experiência regional tiveram um *coping* total médio de 52,31 ($\pm 6,17$) e, em atletas com experiência nacional, o valor médio foi de 51,41 ($\pm 7,31$). Esses resultados vão de encontro aos de um trabalho que avaliou 375 atletas; nele, independentemente da modalidade esportiva, atletas com melhores níveis competitivos se utilizaram melhor das

dimensões: “lidar com adversidades”, “metas/preparação mental”, “livre de preocupações” e “confiança/motivação”¹⁹.

Especificamente no futebol feminino, compararam-se atletas de alto e baixo rendimento e foram encontrados maiores valores médios em atletas de alto nível, em três dimensões: “desempenho sob pressão” ($p=0,048$), “concentração” ($p=0,020$) e “confiança/motivação” ($p=0,009$)²². Um ponto que pode ajudar a compreender esse resultado é que, apesar de os jogadores terem disputado pelo menos uma competição de nível nacional, o fato de eles treinarem juntos e, atualmente, disputarem as mesmas competições auxilia a entender a falta de diferença observada no *coping* total para jogadores com níveis competitivos distintos. Além disso, a capacidade de utilizar estratégias de *coping* influencia de modo proporcional na assimilação de situações possivelmente estressantes²³.

Quando as sete habilidades de *coping* foram avaliadas individualmente, nenhuma diferença estatística foi encontrada, nem relacionada às categorias (Sub-12 e Sub-13), corroborando os resultados de Nascimento Junior et al.(2010)², nem em relação aos níveis de experiências competitivas (regional e nacional). De certa forma, os mesmos argumentos podem ser usados para explicar a ausência de diferença encontrada quando avaliado o *coping* total, na intenção de entender os resultados quando as habilidades foram avaliadas individualmente. Além disso, o fato de todos os jogadores serem treinados pela mesma comissão técnica pode ter influenciado na forma como eles percebem e enfrentam as situações estressoras do cotidiano.

Independentemente da categoria e do nível competitivo, as duas habilidades do *coping* com menores pontuações foram: “treinabilidade” e “livre de preocupação”. A habilidade “treinabilidade” avalia se os atletas estão dispostos a aprender com as instruções dos treinadores, se aceitam críticas como construtivas, sem tomá-las como pessoais e sem se aborrecer¹⁹. Um estudo comparando atletas convocados e não convocados para a seleção brasileira de futsal masculino mostrou que a “treinabilidade” foi uma das três habilidades mais utilizadas pelos jogadores convocados²⁴. Geralmente, atletas de alto rendimento tendem a obter menores pontuações nessa dimensão ao serem comparados com aqueles de níveis inferiores¹⁴.

Já a habilidade “livre de preocupação” está relacionada à ausência de preocupações, podendo ser definida como a habilidade de não se colocar preocupação desnecessária em seu desempenho esportivo, nem com o que as pessoas pensam sobre seu desempenho, o que pode revelar uma boa condição de enfrentamento para uma situação muito frequente no futebol¹⁹. Por mais que os jogadores possam sofrer algum tipo de pressão, o fato de eles

estarem no início da formação esportiva, associado ao reduzido nível de cobrança, se comparado com jogadores de outras cidades e outros clubes, pode ter sido determinante para o pouco uso dessa habilidade. É importante que os profissionais envolvidos com o treinamento de adolescentes nesta faixa etária, 11 a 13 anos, conversem e conscientizem seus jogadores sobre suas motivações para a prática esportiva, reforçando os objetivos intrínsecos em detrimento das recompensas, além de questões profissionais futuras²⁵.

Já as duas habilidades com maiores pontuações médias foram: “motivação/confiança” e “lidar com adversidades”. A confiança e motivação podem ser entendidas como superar qualquer barreira durante a carreira esportiva, demonstrando aproveitar ao máximo seu talento para o futebol, além do sentimento de confiança em desempenhar bem suas funções durante uma competição, não precisando se esforçar, ser pressionado para jogar ou treinar com vontade²⁶. Em outros dois estudos realizados com jogadores de futebol masculino² e feminino²² esta foi uma das habilidades mais frequentemente utilizadas pelos jogadores. Além disso, a motivação e a confiança estão relacionadas à participação em jogos/competições. Isso demonstra a importância de os treinadores, durante o processo de formação, oportunizarem diferentes experiências competitivas a todos os atletas, independentemente de fatores técnicos e táticos. De acordo com Kim e Duda (2003)²⁷, fica evidenciada a necessidade de participação dos atletas em várias competições, por possibilitar diferentes benefícios, entre eles o desenvolvimento das habilidades de *coping*.

A habilidade “lidar com adversidades” está relacionada com a manutenção do controle emocional, independentemente de como as coisas estão ocorrendo¹⁴. Esse tipo de comportamento é muito interessante ser estimulado desde os primeiros anos no esporte; uma vez que estes tipos de situação são típicos tanto na vida quanto no contexto esportivo, é necessário que o atleta possua recursos e estratégias para enfrentar e passar por eles, seja durante os treinamentos ou particularmente durante as competições, pois conseguir reverter situações desfavoráveis é fundamental para alcançar o sucesso.

Alguns pontos podem ser reportados como limitação do estudo, o que não reduz a qualidade do trabalho realizado, como o fato de a escolha dos participantes ter sido realizada por conveniência, devido à proximidade do pesquisador com o clube em que os dados foram coletados. Outro fato que pode ter interferido nos resultados foi que as categorias pesquisadas foram muito próximas (Sub-12 e Sub-13); talvez pesquisar as habilidades de *coping* entre atletas com maior amplitude de idade trouxesse resultados mais relevantes. Além disso, por se tratar de um questionário que tende à autoavaliação positiva das habilidades de *coping*, existe a possibilidade de o atleta produzir respostas socialmente desejáveis aos itens.

No entanto, essa limitação pode ser reduzida com a não identificação do indivíduo no questionário, o que foi realizado nesta pesquisa¹⁹.

Apesar de os resultados não terem demonstrado diferenças significativas, o treinamento das habilidades psicológicas, como as que constituem o *coping*, é necessário, independentemente da idade e do nível de treinos/competições, podendo ser desenvolvido e aprimorado desde os primeiros anos de prática do futebol ou de qualquer modalidade esportiva. Segundo Rossi e colaboradores (2016)²², a construção do perfil psicológico do atleta para lidar com situações estressantes demanda tempo e acompanhamento.

Assim, torna-se importante que os profissionais envolvidos nos treinamentos de categorias de base estejam atentos ao desenvolvimento das habilidades de *coping* dos atletas durante todo o processo de formação esportiva, uma vez que jogadores com habilidades de *coping* bem desenvolvidas tendem a possuir maior nível de desempenho e, conseqüentemente, podem desfrutar dos benefícios da prática esportiva. Por fim, sugere-se que novos estudos investiguem a forma como atletas de futebol de base adquirem e desenvolvem habilidades de *coping*. Ademais, seria importante também avaliar a associação dessas habilidades a outras variáveis psicológicas, como o estresse, a motivação e o *burnout*.

CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi investigar as diferentes estratégias de *coping* utilizadas por jogadores de futebol das categorias Sub-12 e Sub-13, de acordo com sua categoria e também de acordo com o nível competitivo (regional ou nacional).

As habilidades de *coping* em jogadores de futebol de base avaliadas neste estudo foram “lidar com adversidades”, “desempenho sob pressão”, “preparação mental/metabolismo”, “concentração”, “livre de preocupação”, “motivação/confiança” e “treinabilidade”.

Observou-se que não houve diferenças estatisticamente significativas na avaliação dessas habilidades comparando-se atletas das categorias Sub-12 e Sub-13. Também não foram observados resultados significativos quando comparados níveis competitivos diferentes, ou seja, as habilidades de *coping* foram semelhantes entre os atletas, independentemente se eles disputassem competições regionais ou nacionais.

Independentemente do tipo de comparação (se por categoria ou por nível competitivo), constatou-se que “motivação/confiança” foi uma habilidade importante dos atletas, e “livre de preocupação” e “treinabilidade” poderiam ser consideradas pontos negativos deles.

REFERÊNCIAS

1. Bicalho CCF. Avaliação da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria Sub-20 durante uma temporada esportiva. 2015. [Dissertação de Mestrado - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional]. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais; 2015.
2. Nascimento Júnior, JRA, Gaion PA, Nakashima FS, Vieira LF. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2010;18(4):45-53.
3. Rocha HP, Bartholo TL, Melo LB, Soares AJ. Jovens esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. *Motriz.* 2011;17(2):252-263.
4. Cavichioli FR, Cheluchinhak AB, Capraro AM, Marchi Junior W, Mezzadri FM. O processo de formação do atleta de futsal e futebol: análise etnográfica. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2011;25(4):631-647.
5. Gaspar VN. As implicações das abordagens pedagógicas na formação de jogadores de futebol. *Rev Bras Futsal Futebol.* 2011;3(10):275-280.
6. Rodrigues FXF. A formação do jogador de futebol no Sport Club Internacional (1997-2002). [Dissertação de Mestrado]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2003.
7. Moraes IF, Bastos FC, Carvalho MJ. Soccer players formation: historical and process bases for development in Brazil. *Pod Sport Leis Tour Rev.* 2016;5(2):148-63.
8. Ribeiro RFSC. Avaliações cognitivas, emoções e coping no futebol: estudo de caso no futebol de formação. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Desporto]. Porto: Universidade do Porto; 2011.
9. Ivo AMS, Mitre GP, Almeida RC. Situações de estresse durante o jogo de futebol em categorias masculinas sub 11 e sub 13. *EFDeportesRevDigit.* 2014;193.
10. Santos ARP. O estresse como influenciador no desempenho do árbitro de futebol de campo: uma revisão bibliográfica. [Monografia de Licenciatura - Centro Acadêmico de Vitória]. Vitória de Santo Antão (PE): Universidade Federal de Pernambuco; 2019.
11. Santos K, Godoy RF. Avaliação do estresse em atletas de futebol da categoria júnior. *EFDeportesRevDigit.* 2010;15(144):1-13.
12. Brandão MRF. Fatores de stress em jogadores de futebol profissional. [Tese de Doutorado - Faculdade de Educação Física]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2000.
13. Paína DM, Fecho JJ, Peccin MS, Padovani RC. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. *Context Clínicos.* 2018;11(1):97-105.
14. Coimbra DR, Bara Filho M, Andrade A, Miranda R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade.* 2013;9(1):94-105.
15. Gécsi G, Bognár J, Tóth L, Sipos K, Fügedi B. Anxiety and coping of hungarian national ice hockey players. *IntJ Sports Sci Coaching.* 2008;(3)2:277-85.

Almeida e Júnior. Habilidades De Coping No Futebol De Base. Rev Bras Futebol 2020; v. 13, n. 3, 65 – 79.

16. Géczi G, Tóth L, Sipos K, Fügedi B, Dancs H, Bognár J. Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*. 2009;41(1):88-96.
17. Meyers M, Stewarts C, Laurent M, Leunes A, Bourgeois A. Coping skills of olympic developmental soccer athletes. *Intern.Journal of Sports Medicine*. 2008; 29(12):987-93.
18. Omar-Fauzee M, Daud W, Abdullah R, Rashid S. The effectiveness of imagery and copingstrategies in sport. *EuropeanJournalof Social Sciences*.2009;9(1):97-108.
19. Coimbra D. R. Validação do questionário “Athletic CopingSkills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil. [Dissertação de Mestrado]. Juiz de Fora (MG): Universidade Federal de Juiz de Fora; 2011.
20. Miranda R, Coimbra DR, Junior MVM, Russo AF, Andrade A, Filho MB. Versão Brasileira (ACSI-28BR) do Athletic CopingSkills Inventory-28. *RevBrasMed Esporte*. 2018;24(2):130-134.
21. Costa ES, Leal I. P. Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Anál Psicológica*. 2006;24(2):189-99.
22. Rossi MR, Vitorino LM, Salles RP, Cortez PJO. Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. *Rev BrasMedEsporte*. 2016;22(4):282-286.
23. Pensgaard AM, Duda JL. Sydney 2000: the interplay between emotions coping and the performance of olimpic-level athletes. *Sport Psychol*. 2003;17:253-67.
24. Bim RH, Nascimento Junior JRA, Amorim AC, Vieira JLL, Vieira LF. Estratégias de coping e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. *RevBrasCi Mov*. 2014;22 (3):69-75.
25. Miranda R, Bara Filho M. Construindo um atleta vencedor - uma abordagem psicofísica do esporte. [S.l.]: Artmed; 2008.
26. Serpa S, Palmeira AL. ACSI-28-Estudo das experiências desportivas. Lisboa: Laboratório de Psicologia do Desporto – Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa; 1997.
27. Kim MS,Duda J. The coping process: cognitive appraisals of stress,coping strategies, and coping effectiveness. *Sport Psychol*. 2003;17(4):406-25.