

Influência Verbal nas Estratégias de *Coping* em Atletas de Nado Sincronizado

Kátia Ponciano*, Danilo Sales Bocalini*, Fabio Rocha de Lima**, Marcos Alencar Balbinotti***, Angela Nogueira Neves**** e Marcelo Callegari Zanetti*

VERBAL INFLUENCE IN COPING STRATEGIES IN SYNCHRONIZED SWIMMING ATHLETES

KEYWORDS: Coping; athlete; competition.

ABSTRACT: The objectives of the present study were: 1st investigate if a verbal and demonstrative intervention at the moment discriminated as T2 promoted changes in coping strategies when compared to the T1 moment, 2nd investigate the behavior of the perception of efficacy after a verbal and demonstrative intervention at the time T2, 3rd to verify if the scores attributed in the proof of figures at time T2 were higher when compared to T1 moment. Methodology: 23 synchronized swimming athletes, participants in two different synchronized swimming tournaments, here described as Time one (T1) and Time two (T2), were assessed. Results: The results found in the 10 tested pairs ($-2.40 < t_{(22)} < 0.31$) indicate a difference only on the subdimension "Direct Action" ($\bar{X}_{T1} = 18.57$; $\bar{X}_{T2} = 19.65$) and were statistically different ($p \leq 0.05$), before and after educational intervention. There was high intensity in CO ($\bar{X}_{T1} = 65.04$; $\bar{X}_{T2} = 67.61$) and a discreet intensity reduction in WO ($\bar{X}_{T1} = 40.52$; $\bar{X}_{T2} = 40.26$) in T2, what may suggest a great tendency to high intensity CO after intervention. Most part of the athletes reported a better efficiency perception influenced by the verbal intervention in T2. Conclusion: Although it is not possible to accredit these results only to the educational intervention, we consider that programs as this may contribute to the usage of cognitive and behavioral strategies once they provide a larger resources repertoire the athletes.

O *coping* pode ser entendido como um conjunto de estratégias utilizadas para adaptar-se a situações adversas e estressantes (Antoniazzi, Dell'aglio e Bandeira, 1998). Sob uma ótica cognitivista, o *coping* pode ser dividido em duas categorias: *coping* focado no problema, que se refere a esforços cognitivos e comportamentais utilizados para a resolução do problema, e *coping* focado na emoção, que envolve estratégias utilizadas para regular a excitação emocional e angústia (Crocker e Graham, 1995; Folkman e Lazarus, 1980). Dessa forma, o *coping* envolve quatro conceitos principais (Folkman e Lazarus, 1980): 1 – *Coping* é um processo e/ou intenção que se dá por meio da relação do indivíduo com o ambiente; 2 – Tem como finalidade gerir a situação estressora, ao contrário de ter controle ou domínio da mesma; 3 – O instrumento pressupõe a noção de avaliação, mais especificamente, saber como o fenômeno é percebido e interpretado pela cognição do indivíduo; 4 – Constitui-se como uma mobilização de esforço, pelo qual o indivíduo irá administrar as demandas internas ou externas que surgem da relação com o ambiente. Diante desses quatro conceitos principais, o *coping* pode ser entendido como processos internos e externos que se entrelaçam, direcionando respostas psicofísicas do indivíduo (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis e Gruen, 1986). Essas respostas podem ser cognitivas e comportamentais e estão relacionadas à avaliação do ambiente.

Quando a situação for de enfrentamento do problema, esses poderão incluir agressividade interpessoal em prol de uma modificação ou mudança na situação em que o indivíduo se

encontra. Esforços deliberados são utilizados pelo indivíduo na tentativa de resolver algum problema. Por outro lado, o foco na emoção trará distanciamento do indivíduo, buscando apoio social, autocontrole, responsabilidade em aceitação e reavaliação positiva (Folkman et al., 1986). E sendo *coping* um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, o indivíduo apresentará determinadas reações diante de um agente estressor (Lazarus e Folkman, 1984).

Apesar do *coping* ser o foco principal desse trabalho, não devemos desconsiderar o estresse, que faz parte da vida cotidiana do ser humano e pode ocasionar modificações, sejam elas positivas ou negativas, por isso o estresse é um tema muito investigado (Dias, Cruz e Fonseca, 2010; Nogueira e Gomes, 2014; Pinto, Araújo Júnior, Honorato, Oliveira e Mortatti, 2016). De acordo com Nogueira e Gomes (2014) necessitamos do estresse para sobreviver, porém, o mesmo é tratado como um obstáculo à qualidade de vida. A associação do estresse aos acontecimentos negativos traz complicações severas nas diferentes situações, assim estudos tentam entender como o ser humano pode adaptar-se ao estresse (Nogueira e Gomes, 2014; Stefanello, 2007).

No contexto esportivo, por exemplo, em que os atletas são submetidos a situações diferenciadas e de elevada exigência, o estresse torna-se um elemento em potencial. Normalmente, as competições ocorrem concomitante aos dias de treinamento, desta forma o nível de estresse tem aumentado para os atletas (Pinto et al., 2016). Nesse sentido, a Psicologia do Esporte torna-se

Correspondência para: Kátia Ponciano. Pós-graduação em Educação Física - Universidade São Judas Tadeu (USJT). Campus Mooca. Rua Taquari, 546, Mooca. CEP: 03166-000. São Paulo/Brasil. E-mail: kcapristi@gmail.com

*Universidade São Judas Tadeu (USJT) - São Paulo/SP – Brasil.

** Universidade Cidade de São Paulo (UNICID) - São Paulo/SP – Brasil.

***Université du Québec à Trois-Rivières - Québec – Canada.

****Escola de Educação Física do Exército (ESEFEEx) - Rio de Janeiro/RJ – Brasil.

"Artículo invitado con revisión por pares"

imprescindível para entender como a atleta lida com situações estressantes nas competições, bem como ao longo de sua carreira (Nogueira e Gomes, 2014). Independentemente do atleta ser amador ou profissional, a competição gera desafios, e, de acordo com os aspectos individuais e situacionais uma fonte de estresse poderá ser instalada (De Rose, 2002).

No esporte de alto rendimento, é natural que os atletas sejam submetidos a vários tipos de pressão, seja da família, torcida, técnico e os próprios colegas de equipe, assim seu rendimento dependerá da sua capacidade de superação (Caputo, Rombaldi e Silva, 2016; Noce e Samulski, 2002). Portanto, enfrentar tais pressões pode não ser uma tarefa fácil e o uso adequado de estratégias de *coping* poderá ser decisivo podendo reduzir o nível de estresse no momento desejado. Além disso, o uso de interpretações em determinadas situações poderá favorecer o indivíduo (Lazarus e Folkman, 1984), estímulos positivos diante de um agente estressor podem ser utilizados se bem trabalhados (Bertuol e Valentini, 2006).

Na literatura internacional, um número significativo de estudos tem investigado o *coping* em situações competitivas (Bim, Nascimento Júnior, Amorim, Vieira e Vieira, 2014; Coimbra, Bara Filho, Andrade e Miranda, 2013; Nascimento Júnior, Gaion, Nakashima e Vieira, 2010; Rossi, Vitorino, Salles e Cortez, 2016). Dessa forma, analisar a estratégia de *coping* em atletas brasileiros pode ser interessante e significativo para que o Brasil possa obter desempenhos positivos em competições de alto nível (Coimbra et al., 2013). Os autores ainda complementam que analisar as diferenças nas habilidades psicológicas entre atletas por meio de variáveis como: sexo, modalidade e nível competitivo poderão auxiliar em estratégias adequadas para cada grupo, respeitando suas características e necessidades (Coimbra et al., 2013).

O *coping* pode ser um caminho adequado entre acontecimento e resultado; se o processo funcionar de forma positiva, seus resultados a longo prazo serão positivos, caso contrário o processo de *coping* poderá ter efeitos adaptativos (Ribeiro e Rodrigues, 2004). Assim parece interessante analisar as estratégias de *coping* em atletas do nado sincronizado (NS), já que a modalidade é caracterizada como esporte olímpico, portanto exige alto grau de exigência física ao mesmo tempo em que suas características estéticas têm total envolvimento com os movimentos da modalidade (Fugita e Ponciano, 2013).

A prática do nado sincronizado envolve partes e/ou adaptações de outras modalidades esportivas, como a natação, ginástica rítmica, *ballet*, dança, além de requerer alguns itens específicos da modalidade como força, conhecimento sinestésico e dificuldade (Pazikas, Curi e Aoki, 2005; Yamamura, Zushi, Takata, Ishiko e Matsui, 1999). A escola russa tem sido um modelo, no entanto, mais do que observá-la é preciso conhecer as características essenciais do esporte, estudar as variáveis que interferem no desenvolvimento das praticantes e, então, focar na competitividade, sem esquecer que a atividade deve ser saudável e segura (Fugita e Ponciano, 2013).

Vale ressaltar que o NS possui duas provas distintas, uma prova de figuras, e outra caracterizada como prova de rotinas. A prova de figuras pode ser entendida como uma combinação de movimentos de transições básicas e posições, executadas de acordo com a ordem estabelecida pelas regras de nado sincronizado para árbitro geral, técnicos e juizes (FINA, 2013). As figuras são divididas e exigidas sob dois aspectos, desenho e controle. Para cada categoria de idade são listadas duas figuras obrigatórias (a serem executadas em todas as competições) e três grupos de duas figuras (a ser sorteado 48 horas antes do evento) (FINA, 2013). Cada figura possui um grau de dificuldade que depende do número de partes para cada figura.

Evidentemente, por se tratar de uma graduação da dificuldade e complexidade, existe um limite de grau de dificuldade para cada faixa etária (Fugita e Ponciano, 2013). Os grupos de figuras têm mudanças a cada quatro anos pela FINA. Cada figura é apresentada para uma banca composta por sete juizes que avaliarão se o desenho e o controle especificados estão de acordo com a descrição e darão as notas de acordo com o desempenho apresentado.

Uma recente revisão sistemática descreve que os estudos com NS, em sua maioria, têm investigado atletas para entender os mecanismos fisiológicos das mesmas, e tem direcionado suas análises fisiológicas durante as provas de rotina (Ponciano, Miranda, Homma, Miranda, Figueira Jr, Meira Jr e Bocalini, 2017). Assim, seria enriquecedor analisar as estratégias de *coping* na modalidade NS, principalmente sob a ótica do efeito de uma intervenção verbal e demonstrativa no que diz respeito à prova de figuras. Portanto, o presente estudo apresenta três objetivos, o primeiro é investigar se uma intervenção verbal e demonstrativa no momento discriminado como T2 (T2: refere-se ao segundo torneio de NS) promoveu alterações nas estratégias de enfrentamento (*coping*) quando comparado ao momento T1 (T1: refere-se ao primeiro torneio de NS), o segundo objetivo é investigar o comportamento da percepção de eficácia após uma intervenção verbal e demonstrativa no momento T2; o terceiro objetivo é verificar se as notas atribuídas na prova de figuras no momento T2 foram mais altas quando comparadas ao momento T1 nas atletas de nado sincronizado nas categorias infantil e juvenil.

Método

Participantes

Participaram deste estudo 23 atletas de nado sincronizado das categorias infantil (n = 13) e juvenil (n = 10) com idades entre nove e 15 anos (12.13 ± 1.98), participantes de dois diferentes torneios de nado sincronizado, que foram denominados como Tempo 1 (T1) e Tempo (T2), realizados nos dias 12/09/2015 e 03/10/2015. O T1 refere-se à linha de base e o T2 diferenciou-se com a aplicação de uma sessão de instrução sobre como são avaliadas e classificadas as figuras pelos juizes da modalidade. Para selecionar os participantes, utilizou-se uma amostra por seleção intencionada em função da modalidade esportiva e categorias competitivas representantes de dois clubes de São Paulo.

Procedimento

Todas as voluntárias foram informadas previamente sobre os objetivos, e assinaram o TCLE e TALE. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa pelos seres humanos da Universidade São Judas Tadeu (USJT) (parecer nº 1.308.629). O programa de instrução ocorreu 48 horas antes do T2 de modo que as atletas participaram de uma reunião, a qual foi ministrada por uma juíza internacional que não participou como juíza em nenhum dos dois momentos. Nessa reunião, a juíza mostrou as figuras que seriam avaliadas na competição, antes do momento T2, por meio do vídeo oficial do manual de regras da FINA. Neste vídeo uma atleta de alto nível serve de modelo executando todas as figuras da modalidade, de acordo com as regras internacionais. Desta forma, a juíza que ministrou a palestra fez observações importantes sobre cada figura tendo em vista as exigências das mesmas. Todas as figuras exigem do atleta: desenho: eficiência de todas as posições do corpo e movimentos de transição; controle: força e coordenação demonstrada. Assim, foram

ênfatisados e discutidos desenho e controle deixando as atletas livres para fazerem qualquer pergunta sobre as figuras que seriam executadas no momento T2.

Análise Comportamental/Execução

Uma análise comportamental foi feita por juizes no que diz respeito à execução dos movimentos no dia da prova de figuras (T1 e T2). No dia da prova, juizes de NS, com pelo menos três anos de atuação, fizeram uma avaliação atribuindo notas de execução a cada figura. O quadro de notas utilizado está de acordo com a descrição no *Synchronized Swimming Manual for Judges, Coaches and Referee* (FINA, 2013). Foram cinco juizes avaliadores seguindo as regras da FINA.

Instrumentos

Para verificar as estratégias de enfrentamento (*coping*) empregadas foi utilizado o Inventário de *Coping* para atletas em situação de competição (iCASC-40) nos dois momentos T1 e T2. O instrumento iCASC-40 foi validado por meio dos princípios métricos das análises fatoriais exploratória e confirmatória (explicando cerca de 52% da variância total do constructo) e confirmatória (GFI = 0.958; AGFI = 0.957; X²/gl = 1.17; RMSEA = 0.033) tendo resultado satisfatório das oito dimensões propostas, bem como os valores obtidos pelo cálculo do Alpha de Cronbach (de 0.78 a 0.85), assegurando uma alta consistência interna e a precisão do modelo testado. Esse instrumento apresenta duas dimensões Orientação ao Enfrentamento (OE) e Orientação ao Afastamento (OA), que englobam oito subdimensões, sendo quatro de OE (Reavaliação, Ação Direta, Apoio social, Autocontrole) e quatro de OA (Ação agressiva, Negação, Distração, Inibição da Ação) (Balbinotti, Saldanha e Balbinotti, 2009).

Em relação à percepção de eficácia, foi feita uma única pergunta por meio de um questionário aberto no momento T2, ou seja, após a intervenção verbal e demonstrativa: "Qual a influência da intervenção verbal e demonstrativa realizada no dia anterior sobre sua percepção de desempenho".

Tratamento dos dados

A distribuição dos escores em todas as medidas utilizadas foi testada com o Shapiro-Wilk, nos dois momentos T1 e T2, os resultados (0.938 > SW > 0.968; $p > 0.05$), não se diferenciam estatisticamente das proposições teóricas de Gauss (Balbinotti, 2005), tornando possível a continuidade das análises de natureza paramétrica (Rochette e Balbinotti, 2016). Foi aplicado o teste "t" de Student para amostras pareadas por meio do pacote estatístico SPSS 20 a fim de avaliar as diferenças nos diferentes momentos nas variáveis *coping* e nota da prova de figuras. Foi adotado um nível de significância de ($p < 0.05$). Em relação à questão aberta, a mesma foi analisada segundo os pressupostos da análise de conteúdo (Bardin, 2016).

Resultados

Em relação aos resultados encontrados nas estratégias de *coping* nas dimensões (Orientação ao enfrentamento (OE) e Orientação ao afastamento (OA) e subdimensões (OE: Reavaliação, Ação Direta, Apoio social, Autocontrole e OA: Ação agressiva, Negação, Distração, Inibição da Ação) testadas (2.40 < $t_{(22)} < 0.31$) houve diferença apenas nas médias da subdimensão "Ação Direta" ($\bar{X}_{T1} = 18.57$; $\bar{X}_{T2} = 19.65$) e revelaram-se

estatisticamente diferente ($p < 0.05$), antes e depois da intervenção educativa, sugerindo que as atletas investigadas utilizaram estratégias orientadas ao enfrentamento (Ações Diretas) após a intervenção (T2). Apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas nas outras dimensões e subdimensões entre T1 e T2, cabe destacar a maior intensidade da OE ($\bar{X}_{T1} = 65.04$; $\bar{X}_{T2} = 67.61$), e uma discreta redução na intensidade da OA ($\bar{X}_{T1} = 40.52$; $\bar{X}_{T2} = 40.26$) em T2, o que pode indicar uma tendência à maior intensidade da OE após a intervenção.

A intervenção verbal e demonstrativa parece ter contribuído de forma significativa sobre o desempenho das figuras executadas pelas atletas. Os valores médios das notas atribuídas nos dois momentos foram (T1 = 48.74 ± 6.67) e (T2 = 52.54 ± 7.45). Este resultado ($t(22) = -6.86$; $p < 0.01$) apresenta indícios de que o programa de instruções atuou de forma positiva sobre o desempenho das figuras executadas pelas atletas, o que pode ser confirmado pelas respostas apresentadas pelas atletas na pergunta aberta.

Em relação à análise da pergunta aberta as respostas foram transcritas sem nenhum ajuste, palavra por palavra. Das 23 atletas pesquisadas, apenas duas atletas responderam que nenhuma percepção foi acrescentada após a intervenção. Por outro lado, cabe salientar que 91.29 % da amostra responderam de forma positiva citando em suas respostas os benefícios da intervenção verbal no T2. As 23 atletas foram numeradas em ordem crescente e as respostas foram delimitadas em três temas bem como suas definições (Quadro 1).

TEMAS	DEFINIÇÃO
Tema 1	Importância do julgamento
Tema 2	Percepção do movimento com relação às figuras
Tema 3	Relatos sobre as estratégias de enfrentamento

Quadro 1. Apresentação dos temas e sua definição.

Tema 1: Importância do julgamento.

Abaixo seguem os relatos apontados por parte das atletas sobre a importância em saber melhor os itens de julgamento. Foram 18 respostas enfatizando a importância do tema 1.

A S4 diz que em especial entendeu o que os juizes consideram ao julgar as figuras, as partes com maior grau de dificuldade com relação às partes com menor grau de dificuldade. A mesma relata: "Agora sei o que o jurado vai considerar mais importante, por isso estou tentando frequência em tudo, mas em especial as partes que eles vão avaliar mais rigorosamente. Isso me ajudou muito, pois estou mais confiante."

A S6 relata: "Eu acho que me ajudou a entender melhor as figuras e a importância de fazer devagar". Ao relatar "fazer devagar" é muito provável que a S6 esteja se referindo ao movimento uniforme. Movimento uniforme é um dos subitens de controle, importante para mostrar que a figura está sendo controlada durante todas as posições e movimentos de transição. A S10 também percebe um entendimento melhor sobre execução de figuras. Relatando que: "Mudou e me ajudou para melhor, agora eu sei melhor como fazer as figuras ajudou também para ver quanto cada figura valia etc."

A S11 também cita sobre entender melhor o que deve ser julgado na prova de figuras. "Eu acho que me ajudou a saber o que e a diferença entre controle e desenho e me ajudou a fazer melhor". A S15 relata que: "O vídeo mostrado 2 dias antes da competição, me ajudou a perceber como eles avaliam minha figura, e em que devo me preocupar em melhorar para os juizes

darem mais nota para mim. Achei super legal a palestra, me ajudou muito". A S16 descreve: "Acho que agora eu posso entender melhor o que o juiz vai querer ver e que eu posso render melhor porque agora entendo o que eles querem. Me sinto mais confiante, porque vou entender o que eles querem".

A S17 teve a seguinte percepção: "Pude perceber com mais facilidade o que um jurado vai exigir da minha performance. Treinos de vésperas mais conscientes". A S19 descreve: "A influência da intervenção verbal me ajudou, porque agora sabendo o que os juizes avaliam eu me sinto mais confiante para demonstrar as figuras, e fez também com que eu percebesse coisas que eu deveria prestar mais atenção na água".

Tema 2: Percepção do movimento com relação às figuras.

Foram seis respostas das 23 atletas pesquisadas. Alguns pontos relevantes foram destacados neste tema. A S5 aponta: "Sim eu acho que eu melhorei a ponta e um pouco o Joelho mais ainda não consigo controlar muito o fôlego". Apesar da atleta descrever a falta de controle com relação ao fôlego, a mesma descreve muito bem sobre a ponta de pé, item de suma importância nesta modalidade. A atleta se referiu à melhora na extensão, subitem de controle ao descrever: "melhorei a ponta" e "um pouco o Joelho". A S7 abrange em sua resposta o tema um e o tema dois: "Fico mais confiante, sabendo que os árbitros vão avaliar pois agora presto mais atenção aos pontos que foram demonstrados para nós. E vou me esforçar para fazer meu melhor em relação a essas correções". A S8 aponta: "Acho que me ajudou, pois logo depois de ter escutado as informações passadas comecei a ver os movimentos de outra forma e me ajudou a ver o que eu tenho que melhorar e me dedicar mais". A S12 relata: "Eu acho que a reunião me ajudou a entender um pouco mais da modalidade que eu pratico, o tempo, a extensão e etc." A S14 relata: "Me fez perceber que na figura precisamos não só olhar como é feito mais pesquisar mais fundo sobre o desenho". É perceptível, nas respostas, maior conhecimento em relação aos movimentos que

devem ser feitos bem como os nomes dos itens que são julgados de acordo com as regras. A S18 relata: "A influência é grande, pois aprendemos bastante e tiramos várias dúvidas para poder ter melhor desempenho". O desempenho é um das preocupações das atletas. A S20 relata: "Com a intervenção que foi feita dois dias antes, minha percepção dos requisitos que são esperados nesta competição são mais claros, assim eu posso me concentrar melhor neles". A S23 aponta: "Acho que vai me ajudar nessa competição, pois agora sei o que procuram em uma figura e o que eu tenho que prestar mais atenção. Espero que a intervenção verbal me ajude nessas e em futuras competições".

Tema 3: Relatos sobre as estratégias de enfrentamento

A S2 observa: "Me sinto um pouco mais segura em relação a competição de hoje do que a passada pois acho que melhorei". A S3 pondera: "Eu acho que a reunião me ajudou muito pois quando a árbitra mostrou ela explicou tudo direitinho". A S9 relata: "Que nessa estou me sentindo mais confiante, que nessa eu posso até ganhar 1º lugar mas ainda estou me sentindo com frio na barriga igual na outra mas só um pouco mais de frio na barriga mais estou me sentindo mais confiante isso foi o que mudou mais na minha opinião". A S13 relata: "Mudou porque agora sei o que vão avaliar em mim e também sei que tenho tudo para alcançar uma boa nota". A S21 associa dois temas em sua resposta, o tema dois e três: "Eu acho que a intervenção verbal me ajudou a perceber mais meus erros durante a rotina de figura e conseguir corrigir eles além de me deixar mais confiante e preparada para esta competição".

A partir dos três temas foram identificadas palavras significativas representando aquilo que foi valorizado pela atleta, individualmente, discriminado pela frequência (Quadro 2).

Entre todas as voluntárias investigadas, apenas a S1 e S22 relataram não ter tido nenhuma percepção de mudança após a intervenção verbal, isto representa 8,69% do total da população estudada.

Recortes de significado	Temas	Sujeitos	Frequência	%
Manter o foco Avaliação Entendimento das figuras Importância das partes das figuras Compreensão de controle e desenho Exigência dos juizes	Importância do julgamento	S4; S6;S10;S11;S15;S16;S17;e S19	8	34,78%
Melhora Atenção às articulações do corpo Dedicação Movimentos Entender mais a modalidade Desenho Desempenho Concentração nos itens da avaliação Compreensão da figura	Percepção do movimento com relação às figuras	S5; S7;S8;S12;S14;S18;S20;e S23	8	34,78%
Mais confiante Mais segura Ajuda Preparada para competição Alcançar boa nota	Relatos sobre as estratégias de enfrentamento	S2; S3;S9;S13;e S21	5	21,73%

Quadro 2. Conjunto de valores relacionado aos temas apontado pelas atletas.

Discussão e conclusão

A proposta desta investigação foi verificar se uma intervenção verbal e demonstrativa no momento discriminado como T2 promoveria alterações nas estratégias de *coping* quando comparado ao momento T1. Além disso, analisar se as notas no T2 seriam mais altas com relação ao T1 tendo em vista a intervenção efetuada 48 horas antes do momento competitivo em ambas as categorias, infantil e juvenil de nado sincronizado. Os resultados obtidos mostraram valores significativos na subdimensão "Ação Direta" antes e depois da intervenção educativa, sugerindo que as atletas investigadas utilizaram estratégias orientadas ao enfrentamento após a intervenção no momento T2.

Cabe destacar maior intensidade da OE (Orientação ao Enfrentamento) e uma discreta redução na intensidade da OA (Orientação ao Afastamento) no momento T2, apesar de não ter sido significativo, o mesmo pode indicar uma tendência à maior intensidade da OE após a intervenção. A intervenção verbal e demonstrativa também atuou de forma significativa sobre o desempenho das figuras executadas pelas atletas no momento T2 quando comparado ao T1. Tal resultado demonstrou que o programa de instruções atuou de forma positiva sobre o desempenho das figuras executadas pelas atletas, bem como indicação de aumento na OE. As atletas que participaram deste estudo perceberam a importância de conhecer os itens de julgamento de forma mais detalhada. Assim, o foco das atletas investigadas foi alterado de forma positiva para o momento T2, demonstrando maior tendência ao enfrentamento.

O presente estudo demonstrou, por meio das respostas, a importância atribuída pelas atletas aos itens desenho e controle (tema 1), o que talvez para elas, anteriormente, não fosse importante. Ao ganharem notas mais altas no T2, podemos inferir que a percepção ao movimento foi acentuada, podendo minimizar os erros com relação ao momento T1. É importante destacar que a palavra de valores significativos citado pelas atletas está diretamente relacionada à obtenção de maior conhecimento dos itens de julgamento, de modo que aumentaram a percepção das mesmas nas posições e movimentos que deveriam ser executados no momento T2.

Os achados no presente estudo referem-se a um grupo de atletas do sexo feminino que corresponderam a 96% da população de nado sincronizado das categorias infantil e juvenil de São Paulo no momento da coleta. Até o momento, não há indícios de pesquisas que investigaram estratégias de *coping* com atletas de nado sincronizado, bem como analisar por meio de uma intervenção verbal sobre a especificidade da modalidade se as estratégias de *coping* trariam resultados diferenciados em dois momentos distintos.

O estudo de Coimbra et al. (2013) aponta que atletas do sexo masculino, sendo eles de modalidades coletivas e a nível nacional, possuem os níveis mais elevados de desempenho sob pressão quando comparados ao sexo feminino. Por outro lado, o estudo de Castillo et al. (2014) cita que atletas que competem em nível nacional e com adversários desempenhando habilidades similares terão menores chances em melhorar suas habilidades psicológicas. A atuação no esporte sob pressão está mais voltada ao sexo e não à escolha da modalidade (Coimbra et al. 2013). Em nosso estudo, os resultados demonstraram que

as atletas do sexo feminino tiveram um desempenho positivo tendo em vista o estresse competitivo. É importante destacar que alguns sujeitos desta investigação têm experiência internacional (Castillo et al., 2014).

Nascimento et al. (2011) analisaram as estratégias de *coping* por meio do inventário atlético de estratégias de *coping* (adaptado e validado por Serpa e Palmeiras) em atletas de futebol das categorias infantil e juvenil e não encontraram nenhuma resposta significativa. Em ambas as categorias, as estratégias mais utilizadas foram "*treinabilidade*" e "*confiança e motivação*". Mas ao analisarem as estratégias de acordo com o posicionamento em campo, verificaram-se, na estratégia de *coping* em "*concentração*", diferenças significativas na categoria juvenil em diferentes posicionamentos. Já na categoria infantil não foram encontradas diferenças significativas nas diferentes posições. No presente estudo, as atletas de nado sincronizado enfatizaram, nos recortes, em ambas as categorias, na análise de conteúdo, as palavras "*confiança*", "*segurança*" e "*preparo*" corroborando com as categorias de estratégias de *coping* utilizadas no estudo (Nascimento et al., 2011).

Outros estudos investigaram as estratégias de *coping* em pilotos de caça, em que a estratégia suporte social foi a mais utilizada por eles. Ou seja, o apoio da família, de amigos e de colegas possibilita, para os pilotos, uma forma mais adequada de lidar com situações estressantes encontrando soluções para determinada situação (Rampelotto e Abaid, 2011). Um dado interessante tendo em vista que numa situação competitiva os atletas normalmente estão acompanhados de familiares, amigos, comissão técnica, etc. Novos trabalhos devem ampliar as investigações sobre as estratégias de *coping* em nossa cultura e seu efeito diferencial em homens e mulheres ampliando também as faixas etárias. A comunidade acadêmica poderá contribuir fornecendo novas evidências a respeito das estratégias de *coping* nas modalidades aquáticas. O presente estudo sugere que a instrução verbal pode ter auxiliado no aumento da percepção de eficácia das atletas investigadas, principalmente por fornecer informações sobre como e o que os juizes avaliam numa prova de figuras de nado sincronizado. Tal resultado pode ser confirmado pelo fato das atletas apresentarem discreta e positiva alteração nas estratégias de enfrentamento (*coping*) do T1 para o T2, aumento nas notas na prova de figuras de um momento para o outro e também pelo próprio relato das atletas que confirmaram influência positiva desse tipo de intervenção sobre a percepção de eficácia no momento T2. Esse resultado pode ser fruto do aumento de estratégias cognitivas e comportamentais advindas da intervenção, o que poderia ter promovido aumento do repertório de recursos técnico/táticos dessas atletas. Porém, pelo *design* de pesquisa que apresentou limitação metodológica de não conter grupo controle, não é possível atribuir somente a essa instrução tais resultados, que podem ser fruto ainda de outras variáveis, tais como: nível de motivação, autoconfiança, estresse, ansiedade e até do efeito do treinamento do T1 para o T2. Nesse sentido, seria interessante, em pesquisas futuras, investigar grupos de controle não alcançados nesse momento devido ao tamanho da amostra disponível para confirmação desses resultados, bem como ampliar o número de atletas investigados, observando, até mesmo, os de diferentes modalidades esportivas.

INFLUENCIA VERBAL EN LAS ESTRATEGIAS DE COPING EN ATLETAS DE NATACIÓN SINCRONIZADA

PALABRAS CLAVE: Afrontamiento; atleta; competencia.

RESUMEN: Los objetivos del presente estudio fueron: 1º investigar si una intervención verbal y demostrativa, en el momento discriminado como T2, promovió cambios en las estrategias de enfrentamiento (coping) cuando comparado al momento T1; 2º investigar el comportamiento de la percepción de eficacia después de una intervención verbal y demostrativa en el momento T2; 3º verificar si las notas atribuidas en la prueba de figuras en el momento T2 fueron más altas cuando comparadas al momento T1. Metodología: 23 atletas de natación sincronizada participados de dos torneos diferentes de natación sincronizada, descrito como Tiempo uno (T1) y el Tiempo dos (T2). Resultados: Los resultados en 10 pares probados ($-2.40 < t(22) < 0.31$) tenía única diferencia en el promedio de sub dimensión "acción directa" ($\bar{X}_{T1} = 18.57$; $\bar{X}_{T2} = 19.65$) y ha demostrado ser diferentes ($p < 0.05$), antes y después de la intervención educativa. Tuvo una mayor intensidad de AO ($\bar{X}_{T1} = 65.04$; $\bar{X}_{T2} = 67.61$), y una ligera reducción en la intensidad de EO ($\bar{X}_{T1} = 40.52$; $\bar{X}_{T2} = 40.26$) T2, lo que indica una tendencia a una mayor intensidad de OA después de la intervención. Muchos de los atletas reportaron una mayor percepción de la eficacia de la intervención verbal en el momento T2. Conclusión: No es posible atribuir este resultado sólo la aplicación de esta intervención educativa, considere la posibilidad de este tipo de programas contribuye a un mayor uso de estrategias cognitivas y comportamiento proporcionar mayores recursos repertorio de estos atletas.

INFLUÊNCIA VERBAL NAS ESTRATÉGIAS DE COPING EM ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

PALAVRAS CHAVES: Enfrentamento; atleta; competição.

RESUMO: Os objetivos do presente estudo foram: 1º investigar se uma intervenção verbal e demonstrativa, no momento discriminado como T2, promoveu alterações nas estratégias de enfrentamento (coping) quando comparado ao momento T1; 2º investigar o comportamento da percepção de eficácia após uma intervenção verbal e demonstrativa no momento T2; 3º verificar se as notas atribuídas na prova de figuras no momento T2 foram mais altas quando comparadas ao momento T1. Metodologia: Participaram 23 atletas de nado sincronizado de dois diferentes torneios, descritos como Tempo um (T1) e Tempo dois (T2). Resultados: Os resultados encontrados nos 10 pares testados ($-2.40 < t(22) < 0.31$) indicaram diferença apenas nas médias da subdimensão "Ação Direta" ($\bar{X}_{T1} = 18.57$; $\bar{X}_{T2} = 19.65$) e revelaram-se estatisticamente diferentes ($p < 0.05$), antes e depois da intervenção educativa. Houve maior intensidade da OE ($\bar{X}_{T1} = 65.04$; $\bar{X}_{T2} = 67.61$), e uma discreta redução na intensidade da OA ($\bar{X}_{T1} = 40.52$; $\bar{X}_{T2} = 40.26$) em T2, o que pode indicar uma tendência à maior intensidade da OE após a intervenção. Boa parte das atletas relatou maior percepção de eficácia influenciada pela intervenção verbal no momento T2. Conclusão: Apesar de não ser possível atribuir tal resultado somente à aplicação dessa intervenção educativa, consideramos a possibilidade desse programa contribuir para um maior emprego de estratégias cognitivas e comportamentais por prover maior repertório de recursos a essas atletas.

References

- Antoniazzi, A., S., Dell'aglio D., D. e Bandeira, D., R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294.
- Balbinotti, M. A. A. (2005). *Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos*. Canoas: Aletheia, (21), 43-52.
- Balbinotti, M. A. A. (2016). Validação Psicométrica de testes e escalas em Psicologia do Esporte e Exercício. In: *Conferência Internacional na Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, May 11th*.
- Balbinotti, M., A., A., Saldanha R., P. e Balbinotti C., A., A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Motriz*, 15(2), 318-329.
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. (7ª edição). São Paulo: Almedina Brasil.
- Bertuol, L. e Valentini, N., C. (2006). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Revista de Educação Física UEM*, 17(1), 65-74.
- Bim, R., H., Nascimento Júnior, J., R., A., Amorim, A., C., Vieira, J., L., L. e Vieira, L., F. (2014). Estratégias de *coping* e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(3), 69-75.
- Caputo, E., L., Rombaldi, A., J. e Silva, M., C. (2016). Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 39(1), 68-72.
- Castillo, R., A., Balbinotti M., A., A., Zanetti, M., C., Wietheuper, D. e Nazareth, V., L. (2014). Estratégias de *coping* em situação de competição: Estudo descritivo-comparativo com um grupo de elite de esgrimistas em cadeira de rodas. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(2), 7-23.
- Coetzee, M., Martins, N., Basson, J. e Muller, H. (2006). A relação entre preferências de personalidade, autoestima e competência emocional. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(2), 64-73.
- Coimbra, D., R., Bara Filho, M., Andrade, A. e Miranda, R. (2013). Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros *Motricidade*, 9(1), 95-196.
- Crocker, P., R., E. e Graham, T., R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *Sport Psychology*, 9(3), 325-338.
- De Rose, J., R., D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- Dias, C., Cruz, J., F. e Fonseca, A., M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciência Desporto*, 9(1), 9-23.
- FINA. (2013). *Synchronised swimming manual for judges, coaches & referees*. Suíça.
- Folkman, S. e Lazarus R., S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Healthy and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R., S., Dunkel-Schetter, C., Delongis, A. e Gruen, R., J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Fugita, M. e Ponciano, K. (2013). Nado sincronizado: características da modalidade e aspectos para ensino. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, 3(3), 99-116.

- Lazarus, R. S. e Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. (8ª edição) New York: Springer Publishing Company.
- Nascimento Jr, J., R., A., Gaion, P., A., Nakashima, F., S. e Vieira, L., F. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 45-53.
- Nicholls, A., R., Holt, N., L., Polman, R., C., J. e James, D., W., G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 333-340.
- Noce, F., E. e Samulski, D., M. (2002). Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(2), 113-129.
- Pazikas, M., G., A., Curi, A. e Aoki, M., S. (2005). Comportamento de variáveis fisiológicas em atletas de nado sincronizado durante uma sessão de treinamento na fase de preparação para as Olimpíadas de Atenas. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, 11(6), 357-362.
- Pinto, J., C., B., L., Araújo Júnior, A., L., Honorato, R., C., Oliveira, R., S., C. e Mortatti, A., L. (2016). Estresse, recuperação e carga interna durante semana competitiva em universitário jogadores de voleibol. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(4), 35-43.
- Ponciano, K., Miranda, M., L., J., Homma, M., Miranda, J., M., Q., Figueira Jr, A., J., Meira Jr, C., M. e Bocalini, D., S. (2017). Physiological responses during the practice of synchronizedswimming: a systematic review. *Clinical Physiology Functional Imaging*, 1-13.
- Rampelotto, C., M. e Abaid, J., L., W. (2011). Estratégias de coping utilizadas por pilotos de caça. *Barbaroi [online]*, 35, 30-42.
- Ribeiro, J., L., P. e Rodrigues, A., P. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. *Psicologia Saúde & Doença*, 5(1), 3-15.
- Rochette, S. e Balbinotti, M., A., A. (2016). Guidelines for using exploratory factor analysis to test construct validity of inventories in sports research. *American Journal of Sports Training*.
- Rossi, M., R., Vitorino, L., M., Salles, R., P. e Oliveira, Cortez., P., J. (2016). Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo, 22(4), 282-286.
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciência Desportiva*, 7(2), 232-244.
- Yamamura, C., Zushi, S., Takata, K., Ishiko, T. e Matsui, N. (1999). Physiological characteristics of well-trained synchronized swimmers in relation to performance scores. *International Journal Sports Medicine*, (20), 246-51.