

## **Relação entre a Resiliência e as estratégias de enfrentamento (coping) em atletas de categorias de base**

Mariana de Freitas CORRÊA, Daniela Lopes ANGELO, Helton Magalhães DIAS, Vânia Hernandes de Souza, Luiz Felipe Faria de Azevedo FILHO, Marcelo Callegari ZANETTI, Maria Regina Ferreira BRANDÃO.

Email: marianinha\_psico@hotmail.com

**Introdução:** A vida de um atleta é cheia de flutuações, vitórias e derrotas que podem influenciar negativamente seu funcionamento psicológico. A maneira com que lida com esses eventos pode influenciar seu desempenho esportivo. Nos dias de hoje, sabe-se que existem determinadas habilidades psicológicas que podem facilitar de maneira positiva o enfrentamento de tais situações, auxiliando os atletas a gerenciar melhor o estresse na busca de um melhor desempenho. Nesse sentido, a resiliência é um construto psicológico que se refere à uma habilidade pessoal que favorece o funcionamento psicológico e físico frente a diferentes situações e/ou a capacidade de manter ou recuperar a saúde mental/emocional após uma experiência adversa, ou seja, se refere a capacidade que o ser humano tem de enfrentar, resistir e transformar-se perante situações estressoras e, até mesmo, traumáticas, em outras palavras, de se manter relativamente estável e saudável, mesmo diante desse tipo de situação. Por outro lado, ter estratégias de enfrentamento (coping) auxilia o atleta a gerenciar as demandas internas e externas no enfrentamento das situações. Sendo assim, hipotetiza-se que há uma associação entre a resiliência e as estratégias de enfrentamento. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a Resiliência e as estratégias de coping em atletas de categorias de base de um centro esportivo de São Paulo. **Metodologia:** Para tanto, foi utilizada uma amostra composta por 83 atletas (36 voleibol, 24 handebol e 23 basquetebol) do sexo feminino, com idades entre 14 e 17 anos ( $15,0 \pm 0,85$ ), com experiência competitiva entre 1 e 8 anos ( $3,71 \pm 1,52$ ). Os instrumentos utilizados foram: Escala breve de Resiliência (BRS), validada para uso no Brasil por Neves et al. (2018) e o Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), validado para o Brasil por Coimbra (2011). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e o teste de correlação de Spearman, adotando nível de significância de  $p < 0,05$ . Todos os testes foram realizados por meio do Software IBM SPSS, versão 20.0. **Resultados:** a análise da correlação entre a resiliência e as sete dimensões do coping (lidar com adversidade, desempenho sob pressão, estabelecimento de metas, confiança, concentração, liberdade de preocupações e treinabilidade) mostraram que existe uma correlação positiva e significativa ( $p = 0,018$ ) entre a resiliência e a dimensão lidar com adversidades, entretanto, essa correlação é fraca ( $R = 0,296$ ). Em relação às demais dimensões não houve correlações significativas estatisticamente. **Conclusão:** os resultados do estudo nos levam a concluir que a hipótese principal não foi confirmada, uma vez que, somente o lidar com as adversidades se correlacionou com a resiliência, no entanto, de forma fraca. Vale destacar que novos estudos devem ser realizados para se confirmar se há tal relação de fato ou se esses construtos medem aspectos diferentes que não se relacionam entre si.

Palavras-Chave (Resiliência, Coping, Adaptação Psicológica).